

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №4г. Грязи
29.03.2024 г. (протокол №_10_)

Утверждена
приказом директора № 124
от 29.03.2024 г.
О.В. Брезицкая _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

для школьников 13-17 лет:

группа 1-го года обучения – 13-14 лет,

группа 2-го года обучения – 15-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель: Кондрашин Д. Н.
учитель физической культуры высшей категории

г. Грязи
2024 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Баскетбол – популярнейшая спортивная игра. Она развивает подвижность, силу, ловкость, выносливость. В быстро сменяющейся обстановке нужно уметь моментально реагировать, принять правильное решение, действовать смело, решительно. Это спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Она требует от учащихся автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Параллельно с изучением техники игры развиваются двигательные качества с акцентом на быстроту и координацию движений. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Нормативной основой разработки дополнительной общеразвивающей рабочей программы «Баскетбол» являются следующие документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г (с изменениями и дополнениям; ред. от 02.07.2021 г.);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Паспорт национального проекта «Образование» (протокол от 24.12.2018г. №16) с Федеральными проектами «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательной программы»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Устав ГБУ ДО «Центр дополнительного образования Липецкой области»;
11. Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность спортивной секции «Баскетбол» МБОУ СОШ №4 г Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области».

Основной принцип тренировочной работы в группах – всесторонняя подготовка учащегося, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Направленность дополнительной образовательной программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во

внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна данной программы от других, уже существующих образовательных программ:

Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья уч-ся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку и выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

Основные развивающие эффекты программы:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация обучающихся (принятие КПН)

Адресат данной дополнительной образовательной программы:

Программа кружка по баскетболу разработана для школьников 13-17 лет (7-11 классов). Все занимающиеся в спортивной секции делятся на две учебно-тренировочные группы: первого года обучения – 13-14 лет и второго года обучения – 15-17 лет.

Объём программы в часах:

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение **6 часов в неделю (два занятия по 3 часа) - 240 часов в год.**

Срок реализации данной программы **1 год**, соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Формы организации образовательной деятельности.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

- практические занятия:
 - фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
 - групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
 - индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование)
- лекции и семинары.

1.2 Основной целью программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности уч-ся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности.

- Задачи:**
- укрепление здоровья и закаливание организма уч-ся;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - повышение уровня общей физической подготовленности;
 - развитие специальных физических способностей, необходимых для

- совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

1.3 Содержание программы.

Примерная программа изучения баскетбола базируется на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре. Содержание данной программы рассчитано на два занятия в неделю продолжительностью 110 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Баскетбол – это игра двух команд, каждая из которых состоит из 5 основных игроков и 7 запасных. Игра состоит из 4 периодов по 10 минут. Перерыв между 1 и 2, 3 и 4 периодами составляет 2 минуты, а между половинами игры составляет 15 минут. Цель обеих команд забросить мяч в корзину противника и, препятствовать противоположной команде овладеть мячом или забросить его в корзину. В игре разрешается: бросать, передавать, ловить и отбивать мяч руками; выбивать и вырывать его из рук противника. Не будет ошибкой, если мяч случайно коснулся ног, головы или туловища игрока. Нельзя отбивать мяч кулаком. Разрешаются пробежки с мячом в любом направлении, но не более двух шагов.

Ведение мяча осуществляется следующим образом: мяч ударяется о поверхность поля одной или попеременно левой-правой рукой неограниченное число раз, его можно также катить толчками по полю. Ведение заканчивается, если мяч задержан одной или двумя руками. Иногда мяч выходит за пределы поля от одновременного касания игроков обеих команд. В таком случае назначается спорный бросок, который разыгрывает одна из команд поочередно в том месте, где мяч покинул поле.

После попадания в корзину мяч вводится в игру одним из игроков противоположной команды с любого места из-за лицевой линии. При попадании мяча в корзину с игры команде засчитывается 2 очка, если бросок был совершен из-за 6 (6,80) метровой линии, то команде засчитывается 3 очка, если со штрафного – 1 очко. Баскетболист не должен толкать, держать своего противника и применять другие грубые приемы. Игра проходит с соблюдением официальных правил баскетбола.

Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

учебно-тренировочной группы первого года обучения по баскетболу (13-14лет)

№ п/п	Модульные блоки	Количество часов	
		теория	практика

I. <u>Теоретический блок (А)</u>			
1. Физическая культура и спорт в России.		2	-
2. Сведения о строении и функциях организма человека.		2	-
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		4	-
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		2	-
5. Правила соревнований, их организация и проведение.		4	14
6. Места занятий, оборудование, инвентарь.		2	-
II. <u>Практический блок (Б)</u>			
1. Общая и специальная физическая подготовка.		6	32
2. Основы методики обучения игры в баскетбол.		6	20
3. Основы техники и тактики игры.		10	94
III. <u>Соревновательный блок (В)</u>			
1. Контрольные испытания.		2	12
2. Контрольные игры и соревнования.		4	24
Итого:	240 ч	44	196

Содержание программы (1-го года обучения).

РАЗДЕЛ №1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (30 часов)

Физическая культура и спорт в России. Государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Виды деятельности: словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.

Формы организации: беседа, презентация, комбинированная.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (174 часа)

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

Основы техники и тактики игры.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Виды деятельности: Словесный, наглядный, практический, групповой, игровой, индивидуальный.

Формы организации: комбинированный, фронтальный, практический, круговая тренировка.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ. (36 часов)

Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Внутришкольные, районные и областные соревнования.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

Учебно-тематический план (6 часов в неделю)

учебно-тренировочной группы второго года обучения по баскетболу (15-17лет)

№ п/п	Модульные блоки	Количество часов	
		теория	практика
I.	<u>Теоретический блок</u> (А)		
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	14
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	2	-
II.	<u>Практический блок</u> (Б)		
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	4	28
2.	Основы методики обучения игры в баскетбол.	4	12
3.	Основы техники и тактики игры. -7-	10	90
III.	<u>Соревновательный блок</u> (В)		
1.	Контрольные испытания.	2	12
2.	Контрольные игры и соревнования.	2	30
3.	Инструкторская и судейская практика.	8	12
	Итого:	240 ч	198

Содержание программы (2-го года обучения).

РАЗДЕЛ №1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (28 часов)

Физическая культура и спорт в России. Единая всесоюзная спортивная классификация. Почетные Спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и системы. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Основы методики обучения баскетболу. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

Правила, организация и проведение соревнований. Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Виды деятельности: словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный.

Формы организации: беседа, презентация, комбинированная.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. (158 часов)

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Материал тот же, что и в программе первого года обучения.

Основы техники и тактики баскетбола.

Средства и методы технической и тактической подготовки.

Командные действия в нападении и защите.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

РАЗДЕЛ №3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ. (54 часа)

Контрольные игры и соревнования. Товарищеские игры. Внутришкольные, районные и областные соревнования. Установка на игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Инструкторская и судейская практика.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, зам. главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Виды деятельности: практический, групповой, индивидуальный.

Формы организации: практический, беседа, игровой, комбинированный.

Формы оценки достижения результатов по теме: зачет, тест, соревнования.

1.4 Планируемые результаты, их оценка освоения обучающимися образовательной программы общего дополнительного образования.

Основной принцип работы кружка по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основой подготовки занимающихся в кружке баскетболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

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;

- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

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

В результате изучения программы «Баскетбол» дети должны:

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки 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 баскетболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно-тематический график

по обучению и совершенствованию техники, тактики игры “баскетбол”.

№ занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Тема занятия

		По плану	По факту	
1	3	3.09		Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола. Правила игры.
2	3	5.09		Развитие двигательных качеств.
3	3	10.09		Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
4	3	12.09		Развитие двигательных качеств.
5	3	17.09		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.
6	3	19.09		Развитие двигательных качеств.
7-8	3 3	24.09 26.09		Перемещения, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи двумя руками от груди. Броски в движении. Учебная игра (личная защита в области 3-х секундной зоны).
9-10	3 3	1.10 3.10		Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски с точек. Учебная игра (личная система защиты).
11-12	3 3	8.10 10.10		Перемещения, остановки, повороты. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра (зонная защита 2 : 3).
13-14	3 3	15.10 17.10		Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Броски мяча с точек. Передачи мяча в движении. Учебная игра (личная защита от средней линии).
15-16	3 3	22.10 24.10		Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Ведение мяча с изменением направления. Встречные передачи мяча. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра (по сигналу меняется система защиты: личная на зонную).
17-18	3 3	29.10 31.10		Ведение мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча, отскочившего от щита. Штрафные броски. Учебная игра (личная защита, штрафные броски пробиваются).
19-20	3	5.11		Ловля и передача мяча в сочетании с другими

	3	7.11		техническими приемами нападения. Броски в движении. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра (зонная система защиты 1-2-2).
21-22	3 3	12.11 14.11		Перемещения в нападении. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.
23-24	3 3	19.11 21.11		Ловля высокого мяча, ловля после отскока от щита. Ведение с изменением направления. Броски в движении. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
25-26	3 3	26.11 28.11		Тактические действия в нападении и защите. Штрафные броски. Учебная игра (личная защита по всей площадке).
27-28	3 3	3.12 5.12		Вырывание, выбивание мяча. Дистанционные броски. Учебная игра (взаимодействия в защите).
29-30	3 3	10.12 12.12		Передачи мяча с отскоком от пола. Ведение правой, левой рукой. Ловля высокого мяча. Броски в движении. Учебная игра (зонная защита).
31-32	3 3	17.12 19.12		Перемещения, остановки, повороты с мячом. Передачи мяча в движении. Броски с точек. Учебная игра (личная защита по всей пл-ке).
33-34	3 3	24.12 26.12		Броски при противодействии. Перемещения с мячом. Ведение попеременно и правой, и левой рукой. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Отдай мяч – выходи». Учебная игра.
35-36	3 3	9.01 14.01		Передвижения, остановки, повороты. Штрафные броски. Сочетание приемов техники нападения. Учебная игра (смена систем защиты по сигналу учителя).
37-38	3 3	16.01 21.01		Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении. Учебная игра (взаимодействие игроков с заслоном).
39-40	3 3	23.01 28.01		Передачи мяча одной и двумя руками снизу. Штрафные броски. Учебная игра (зонная система защиты 2-3).
41-42	3 3	30.01 4.02		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра (зонная система защиты 2-3 и

				командное нападение против неё).
43-44	3	6.02		Передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку. Встречные передачи. Штрафные броски. Учебная игра (переход от нападения к защите).
	3	11.02		
45-46	3	13.02		Сочетание выполнения изученных технических приемов в упражнении с тактической направленностью. Броски с точек в движении. Учебная игра 3×3, 4×4 (засчитываются мячи, забитые после броска в движении).
	3	18.02		
57-48	3	20.02		Сочетание перемещений с техническими приемами нападения. Штрафные броски. Учебная игра (зонная система защиты 2-1-2).
	3	25.02		
49-50	3	27.02		Сочетание различ. приемов передвиж. с изуч. тех. приемами. Подбор и добивание мяча у щита. Ведение мяча поочередно двумя руками. Учебная игра (взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите).
	3	4.03		
51-52	3	6.03		Совершенствование изученных технических приемов. Штрафные броски. Учебная игра (со сменой систем защиты).
	3	11.03		
53-54	3	13.03		Совершенствование различных видов передвижения. Встречные передачи мяча. Броски мяча в движении. Учебная игра (зонная система защиты 2-3, 2-1-2).
	3	18.03		
55-56	3	20.03		Ведение и передачи мяча в упражнении с тактической направленностью. Учебная игра (организация командного нападения против системы защиты 2-3, 2-1-2).
	3	25.03		
57-58	3	27.03		Ведение мяча без зрительного контроля. Дистанционные броски. Учебная игра (групповые тактические действия в защите).
	3	1.04		
59-60	3	3.04		Учебная игра (проверка активности и эффективности участия учащихся в двусторонней игре).
	3	8.04		
61-62	3	10.04		Учебная игра (проверка активности и эффективности участия учащихся в двусторонней игре).
	3	15.04		
63-64	3	17.04		Развитие двигательных качеств.
	3	22.04		
65-66	3	24.04		Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.
	3	29.04		
67-68	3	6.05		Учебная игра (проверка активности и эффективности участия учащихся в
	3	13.05		

				двусторонней игре).
69-70	3	15.05		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.
	3	20.05		
71-74	3	22.05		Учебная игра (проверка активности и эффективности участия учащихся в двусторонней игре).
	3	27.05		
	3	29.05		
	3	3.06		
75-79	3	5.06		Учебная игра (контрольная проверка взаимодействия учащихся в соревнованиях). Инструкторская и судейская практика.
	3	10.06		
	3	17.06		
	3	19.06		
	3	24.06		
80	3	26.06		Подведение итогов изучения материала уч-ся.

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму; спортивную обувь.

Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, прилагается. К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица 13-17 лет по заявлению родителей, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями и мотивированные на занятия, комплектация групп проводится в двух возрастных категориях. Набор в объединение производится, начиная с 1 сентября до 31 сентября текущего года в количестве не менее 15 человек. Допускается проведение занятий в выходные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается.

Материально-технические условия: спортзал, комплект б/б мячей, скакалки.

2.3 Формы аттестации учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Два раза в год (Сентябрь, Май) в кружке проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. На занятиях уч-ся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами уч-ся. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу учета результатов.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание

уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

2.4 Оценочные материалы

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Оценочные средства по текущему контролю предназначены для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения: устных (письменных) вопросов, тестовых заданий, нестандартных практических задач (заданий), самостоятельных работ, контрольных испытаний, судействе соревнований.

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность.

1. Бег 20 м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Высота отскока. 4. Бег 60 м.

Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20 м. 2. Штрафные броски. 3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Тестирование
Для определения физической подготовки учащихся

Класс	Бег 30 м (сек)						Прыжки в длину с места (см)						Бег 1000 м (мин)					
	1	2	3	4	5	6	155	115	100	150	110	85	5,30	6,30	7,30	6,15	7,15	8,15
1	5,6	7,3	7,5	5,8	7,5	7,6	165	125	110	155	125	90	5,15	6,15	7,15	5,55	6,55	7,55
2	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3	170	130	120	160	165	110	5,00	6,00	7,00	5,40	6,40	7,40
3	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7,0	175	140	130	165	140	120	4,40	5,40	6,40	5,25	6,25	7,25
4	5,1	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6	180	160	140	170	150	130	4,30	5,00	6,00	5,10	5,40	6,40
5	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4	190	165	145	175	155	135	4,15	4,45	5,45	5,00	5,30	6,30
6	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2	200	170	150	180	160	140	4,05	4,35	5,35	4,50	5,20	6,20
7	4,8	5,6	5,9	5,0	6,2	6,3	210	180	160	185	160	145	3,55	4,25	5,25	4,40	5,10	6,10
8	4,7	5,6	5,8	4,9	5,9	6,1	220	190	175	190	165	155	3,45	4,15	5,15	4,30	5,00	6,00
9	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0	230	195	180	200	170	160	3,35	3,50	4,20	4,25	4,40	5,10
10	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1	240	205	190	200	170	160	3,30	3,45	4,15	4,20	4,35	5,05
11	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Пол	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
Класс	Челночный бег 30x10 м						Подтягивание на перекладине						Наклоны вперед из положения					
							На высокой пер.			На низкой пер.			«Сидя» 1-4 кл.			«Стоя» 5-11 кл.		
1	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7	4	2	1	12	4	2	+9	+3	+1	+12	+6	+2
2	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2	4	2	1	14	6	3	+7	+3	+1	+11	+5	+2
3	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8	5	3	1	16	7	3	+7	+3	+1	+13	+6	+2
4	8,6	9,5	9,9	9,1	10,1	10,5	5	3	1	18	8	4	+8	+4	+2	+14	+7	+3
5	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1	6	4	1	19	10	4	+10	+6	+2	+15	+8	+4
6	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0	7	4	1	20	11	5	+10	+6	+2	+16	+9	+5
7	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0	8	5	1	19	12	5	+9	+5	+2	+18	+10	+6
8	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9	9	6	2	17	13	5	+11	+7	+3	+20	+12	+7
9	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7	10	7	3	16	12	5	+12	+8	+4	+20	+12	+7
10	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,6	11	8	4	18	13	6	+15	+9	+5	+20	+12	+7
11	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6	12	9	5	18	13	6	+15	+9	+5	+20	+12	+7
оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Пол	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ												
Возраст	Бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			высота подскока (см)			Бег 60 м (с)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4—4,7	4,2—4,3	4,1	143—135	144—155	156	22—26	27—33	33	10,5—11,4	10,0—10,4	9,9
11 лет	4,2—4,3	4,0—4,1	3,9	154—145	155—162	163	28—32	33—37	38	10,1—10,6	9,6—10,0	9,5
12 лет	4,3—4,4	3,9—4,2	3,8	164—155	165—178	179	30—34	35—40	41	9,9—10,2	9,4—9,8	9,3
13 лет	4,0—4,2	3,5—3,9	3,4	180—172	181—192	193	34—38	39—43	44	9,2—9,6	8,6—9,1	8,5
14 лет	3,9—4,1	3,5—3,8	3,4	195—184	196—206	207	39—42	43—47	48	9,1—9,5	8,5—9,0	8,4
15 лет	3,8—4,0	3,5—3,7	3,4	213—200	214—224	225	41—47	48—53	54	9,0—9,2	8,4—8,9	8,3
16 лет	3,7—3,9	3,4—3,6	3,3	223—210	224—244	245	50—55	56—60	61	8,9—9,1	8,3—8,8	8,2

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ												
Ведение мяча 20 м (с)	Ведение мяча 20 м (с)		штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении после ведения (из 5 раз)			броски с точкой (из 20 раз)			
	3	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
11,9—11,7	10,7—11,1	10,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10,4—10,9	9,8—10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	—	—	—	—
10,9—10,6	9,6—10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	—	—	—	—
9,7—9,9	9,2—9,6	9,1	3	4—5	6	2	3	4	7—8	9—11	12	12
9,4—9,6	8,8—9,3	8,7	3	4—5	6	3	4	5	7—8	9—11	12	12
8,9—9,3	8,3—8,8	8,2	4	5—6	7	3	4—5	6	7—8	10—13	14	14
8,8—9,2	8,1—8,7	8,0	4	5—6	7	3	4—5	6	7—9	10—13	14	14

Развитие двигательных качеств:

скоростно-силовых, быстроты, силы, скоростной выносливости.

1. По зрительному сигналу рывки с места на максимальной скорости на отрезки из и.п.: стойка б/б лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине, животе.
2. Стартовые рывки с мячом: в соревновании с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревновании с партнером за овладение мячом.
3. Бег в колонну по одному — по постоянному зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360°, прыжки вверх, имитация передачи.
4. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от одной лицевой линии до другой.
5. Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Изменение направления в зависимости от различных зрительных сигналов учителя.
6. Бег с изменением направления на обратное. (Челночный бег)

7. В упоре лежа: перемещения влево и вправо, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
8. Отталкивание ладонями от стены.(Расстояние увеличивать от стены постепенно)
9. В упоре лежа: отталкивание от пола руками, попеременно правой и левой.
10. Из упора лежа: передвижение по кругу, переставляя руки, ноги на месте.
11. Ходьба на руках в положении упора лежа (тачка).
12. Передвижение тоже, но отталкиваться ладонями.
13. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, по наклонной плоскости вверх, по ступенькам вверх с максимальной скоростью, через скакалку.
14. Одиночные или серийные прыжки: толчком одной и двумя ногами, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца и др.).
15. Выпрыгивание из и.п.: стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 см.
16. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующими прыжками через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте.
17. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.
18. Упражнения с резиновым амортизатором, закрепленным на гимнастическую на разных уровнях.
19. Передачи набивного мяча (2-3 кг.) различными способами: одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке.
20. Ходьба в полуприседе с набивными мячами в руках.
21. Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны, с набивным мячом в руках.
22. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях.
23. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом.
24. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо — на быстроту и точность (соревнование).
25. Упражнения с выполнением кувырков.
 - Ловля, передачи мяча выполняются до кувырка.
 - То же, но с последующим выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами на уровне груди при беге.
 - То же, но после ловли следует бросок в корзину:
 - а) в движении; б) с добиванием.
26. Кроссы на различные дистанции (2, 3, 5, 10 км.).

2.5 Методическое обеспечение учебного процесса по модульным блокам (см. Учебно-тематический план)

Оборудование спортивное:	
модульный блок	
— основной комплект учебного спортивного оборудования;	Б, В
— комплект для занятий по общей физической подготовке;	Б
— тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;	Б
— комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.	Б

Вспомогательное оборудование:	
— вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.	А, Б
Оборудование спортивное:	
— комплект игры в баскетбол:	
мячи баскетбольные,	Б, В
насос с иглой для надувания мячей,	Б, В
сетка для переноса и хранения мячей,	Б, В
щиты баскетбольные,	Б, В
конусы для обводки,	Б, В
свисток судейский,	Б, В
секундомер,	Б, В
табло перекидное,	В
скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости),	Б, В
скакалки гимнастические.	Б, В
Дополнительное оборудование:	
— коврики массажные;	Б
— станок для развития силы;	Б
— маты гимнастические.	Б
Наглядные и методические пособия:	
— модели;	А
— пособия печатные;	А
— учебные видеокурсы по физической культуре;	А, Б
— компьютерные программы по индивидуальной физической подготовке;	А, Б
— компьютерная программа по мониторингу;	Б
— видеозаписи.	А, Б, В

3. Список литературы:

- для педагогов

1. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол). Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. Москва. «Просвещение», 1996.
2. Программы «Спортивные кружки и секции». С.М.Зверев. Москва. «Просвещение», 1986.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2006 с дополнениями.
4. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). Г.Пинхолстер. Москва «ФиС», 1973.
5. Тесты в физическом воспитании школьников. В.И. Лях. Москва. «Издательство АСТ», 1998.
6. Дозирование физических нагрузок школьников. Я.С. Вайнбаум. Москва. «Просвещение», 1991.
7. Спортивные и подвижные игры. П.А.Чумаков. Москва «ФиС», 1970.
8. Подвижные игры в занятиях спортом. И.Коротков. Москва «ФиС», 1971.
9. Физические качества спортсмена. В.М.Зациорский. Москва «ФиС», 1970.
10. Подвижные игры. Л.В. Былеева, И.М.Коротков. Москва «ФиС», 1982.

11. Баскетбол в школе. И.Н.Преображенский, А.А.Харазянц. Москва. «Просвещение», 1969.
12. Баскетбол в школе. Ю.И.Львова, И.Н.Преображенский. Москва «ФиС», 1957.
 - для учащихся
13. Мини-баскетбол. С.Замула. Москва «ФиС», 1971.
14. Мини-баскетбол в школе. Ю.Ф.Буйлин, Ю.И.Портных. Москва. «Просвещение», 1976.
15. Детский баскетбол. А.Зинин. Москва «ФиС», 1969.
16. Баскетбол: игра и обучение. Ф.Линдеберг. Москва «ФиС», 1971.
17. Управление командой в баскетболе. А.Я.Гомельский. Москва «ФиС», 1976.
18. Современный баскетбол. Джон Р. Вуден. Москва «ФиС», 1987.
19. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. И.А. Гуревич. Минск. «Высш. школа», 1994.
20. Русские народные подвижные игры. М.Ф.Литвинова. Москва. «Просвещение», 1986.
21. Журналы «Физическая культура в школе». «Школа-Пресс».

