

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бодайбо»

Согласовано
Зам.директором по ВР
Хапиловой Н.А.
Хапилова

Согласовано
на ЭС школы
Протокол №1
от 31.08.2023
Руководитель МС
Т.А. Мальцева
Т.А. Мальцева

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №1»
г. Бодайбо
Приказ № 357
от 31.08.2023.
А.Н. Иванушкина
А.Н. Иванушкина

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Уровень: ознакомительный
Возраст детей: 10 – 17 лет
Форма обучения: очная

Автор - составитель:
Куров Игорь Николаевич,
тренер-преподаватель
высшая кв.категория

г. Бодайбо, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по баскетболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Настоящая программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава МКОУ «СОШ №1»
- Лицензия на образование Лицензией учреждения на образовательную деятельность МКОУ «СОШ №1»

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная

Новизна данной программы

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные

Актуальность программы

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. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Педагогическая целесообразность данной программы очевидна, так как воспитанники получают дополнительные знания по игре «Баскетбол». Улучшают свои физкультурно - спортивные навыки и развивают координацию. Кроме того, при реализации программы повышается коммуникативность, сплоченность команды и самооценка.

Адресат программы и объем программы: Группа комплектуются из числа учащихся, желающие заниматься баскетболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола. В первую группу входят дети 10-13 лет, занятия 3 раза в неделю по 1 часу, итого в год 102 часа, и 2 группа с 14 – 18 лет, занятия 3 раза в неделю по 2 часа, итого в год 204 часов. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики

Уровень усвоения программы: 1 год

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
2. Обучение основам техники и тактики игры обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

Оздоровительные:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. Повышение общей физической подготовленности совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности.

3. Развитие основных физических качеств;
4. Укрепление здоровья;
5. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма;
2. Формы и режим занятий;
3. Формы обучения учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный).
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на трехразовое занятие в неделю по три часа, итого за год 306 часов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. 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.

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.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.

- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	76
Специальная физическая подготовка	46
Техническая подготовка	71

Тактическая подготовка	30
Игровая подготовка	50
Контрольные и календарные игры (соревнования)	20
Контрольно-переводные испытания	3
Всего часов за <u>34 недели</u>	<u>306</u>

**Календарно-тематическое планирование для групп
Учебный план- график распределения часов на - год**

разделы подготовки	часы									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка	10	2	2			2	2	2		
2. Общая физическая подготовка	76	15	10	7	6	5	6	6	9	12
3. Специальная физическая подготовка	46	4	5	6	6	5	5	5	5	5
4. Техническая подготовка	71	4	9	9	10	9	9	9	7	5
5. Тактическая подготовка	30	3	4	5	3	3	3	3	3	3
6. Интегральная подготовка	50	6	4	6	6	6	6	6	6	4
7. Соревнования	20			1	3	3	3	3	4	3
8. Контрольно-переводные испытания	3	1				1				1
Всего часов:	<u>306</u>	35	34	34	34	34	34	34	34	33

№	Тема занятия месяц	Тип подготовки	Количество часов		дата
			10-13 лет	14-18 лет	
	Сентябрь				
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теоритический	1	2	5.09
2	ОРУ. Действие без мяча.	Технический.	1	2	7.09
3	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Технический.	1	2	8.09
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Технический.	1	2	12.09
5	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Технический.	1	2	14.09
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Технический.	1	2	15.09
7	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Технический.	1	2	19.09

8	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Технический.	1	2	21.09
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Технический.	1	2	22.09
10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Технический.	1	2	26.09
11	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Технический.	1	2	28.09
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Технический.	1	2	29.09
	Октябрь				
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Технический.	1	2	3.10
14	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Технический.	1	2	5.10
15	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Технический.	1	2	6.10
16	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Технический.	1	2	10.10
17	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор. Технический.	1	2	12.10
18	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Технический.	1	2	13.10
19	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Технический.	1	2	17.10

20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Технический.	1	2	19.10
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Технический.	1	2	20.10
22	ОРУ Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Технический.	1	2	24.10
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Технический.	1	2	26.10
24	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Технический.	1	2	27.10
	Ноябрь				
25	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Технический.	1	2	3.11
26	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Технический.	1	2	7.11
27	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Технический.	1	2	9.11
28	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Технический.	1	2	10.11
29	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Технический.	1	2	14.11
30	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Технический.	1	2	16.11
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Технический.	1	2	17.11
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1	2	21.11
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1	2	23.11
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Технический.	1	2	24.11

35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Технический.	1	2	28.11
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	30.11
	Декабрь				
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	1.12
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	5.12
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	2	7.12
40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	8.12
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	12.12
42	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	14.12
43	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	15.12
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	Технический.	1	2	19.12
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	21.12
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	22.12

47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Технический.	1	2	26.12
48	Правила техники безопасности. Учебная игра	Теор. Техн.	1	2	28.12
	Январь				
49	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра.	Технический.	1	2	11.01
50	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебнотренировочная игра.	Технический.	1	2	12.01
51	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	16.01
52	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Технический.	1	2	18.01
53	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	19.01
54	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1	2	23.01
55	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	25.01
56	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1	2	26.01
57	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	29.01
58	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1	2	30.01
59	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	31.01
	Февраль				
60	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	Теор. Техн.	1	2	1.02
61	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	2.02

62	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	6.02
63	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	8.02
64	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	9.02
65	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	13.02
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	15.02
67	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	16.02
68	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	20.02
69	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	22.02
70	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли	Техн.	1	2	23.02
	и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.			2	
71	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	27.02
	Март				
72	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	1.03
73	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	2.03
74	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1	2	6.03
75	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	2	9.03
76	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	12.03
77	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	15.03

78	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1	2	16.03
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1	2	19.03
80	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	1	2	22.03
81	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1	2	23.03
82	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	26.03
83	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	30.03
	Апрель				
84	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	3.04
85	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	5.04
86	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1	2	6.04
87	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	10.04
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	12.04
89	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	13.04
90	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1	2	17.04
91	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	19.04
92	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	20.04
93	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	24.04
94	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1	2	26.04

95	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	27.04
	Май				
96	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	3.05
97	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	4.05
98	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	11.05
99	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1	2	15.05
100	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1	2	17.05
101	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	18.05
102	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1	2	22.05
103	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов за год.		1	2	26.05
	итого		<u>105</u>	<u>210</u>	

Планируемые результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Предметные результаты

- Освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, его преобразованию и применению а так же система основополагающих элементов научного знания лежащая в основе в современной картины мира.

Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована, если: будет изучен весь предусмотренный программой теоретический материал и проведены все практические занятия; будут учитываться возрастные и личностные особенности учащихся; будет использоваться учебнометодические и технические средства обучения.

Формы организаций занятий

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

Виды контроля

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства школы, города.
4. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

К концу года учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать азбуку спортивных игр (основные технические приемы).
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Железняк Ю.Д., Водяникова И.А., Левин В.М.), М., 2005 г.
2. Физическая культура 8-9 кл. (авторы: Лях В.И., Любамирский Л.Е., Мейксон Г.Б.), Просвещение, 2008 г
3. Спортивные игры (Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, Academia, 2004 год.
4. "Баскетбол", Издательство "Советский спорт", М., 2004 год.
5. Теория и методика юношеского спорта В.П. Филин. М., ФиС 2005 г.

б) Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по баскетболу.
6. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
7. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
8. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
9. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
10. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
11. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

Литература:

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997.-

2. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР»,
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004-100с
4. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 2011. - 38 с.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1998
6. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
7. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.