

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 154

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 125

От « 26 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ №154

/О.В. Валамина/

Приказ № 64

« 01 » сентября 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Шарабуряк Никита Витальевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.3.1	Учебный план 1 года обучения	5
1.3.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	8
1.3.3	Планируемые результаты 1 года обучения	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1	Календарный учебный график 1 года обучения	10
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	15
2.4	Методическое обеспечение	16
2.5	Список литературы	16

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная **общеобразовательная общеразвивающая** программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Актуальность программы обусловлена тем, что современное, быстроразвивающееся образование, предъявляет высокие требования и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа дополнительного образования направлена на:

- Интерес к спорту и оздоровлению;
- Потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях;
- Стремление показывать, как можно более высокие спортивные результаты;
- Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что содержание программы и заложенные в ней педагогические возможности переносят акцент с обучения навыкам игры в баскетбол на спортивное развитие каждого ребенка. Программа органично вписывается в сложившуюся 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.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 8-9 лет.

Наполняемость группы: 15-20 человек. Всего 2 группы.

Объем освоения программы:

1 год обучения – 2 часа в неделю; 68 часов в год;

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав групп постоянный. В каникулярное время занятия проводятся в виде экскурсий, пленэрной практики.

Программу реализует педагог общего образования по физической культуре. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Баскетбол» реализуется в течение всего учебного года.

1.2 Цель, задачи программы

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

Оздоровительные:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

Воспитательные:

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план****1 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	0,5	0,5	беседа объяснение наблюдение рефлексия, участие в спортивных соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	4	0	4	
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	1	0	1	
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести.	1	0	1	
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1	
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги,	1	0	1	

	остановка двумя шагами.			
3	Специальная физическая подготовка	6	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	1	0	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	2	0	2
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	0	1
4	Техническая подготовка	30	0	30
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1
	Ловля мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	1	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
	Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	1	0	1
	Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Эстафеты.	1	0	1
	Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	1	0	1
	ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
	Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола	1	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
	Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	1	0	1
	Ловля мяча двумя руками на месте.	1	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса,	1	0	1

	веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».			
	Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	1	0	1
	Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди.	1	0	1
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из-под кольца с места. Эстафеты.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места.	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	0	1
	Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	1	0	1
	Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	1	0	1
	Бег по наклонной плоскости вниз.	1	0	1
	Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
5	Тактическая подготовка	13	0	13
	Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	1	0	1
	Остановка после толчка. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Остановка после прыжка. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Игровая тренировка. Правила баскетбола.	1	0	1
	Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	1	0	1
	Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	0	1
	Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	1	0	1
	Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. Эстафеты.	1	0	1

	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах. Игра «Мяч водящему».	1	0	1
6	Игровая подготовка	10	0	10
	Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	1	0	1
	Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол».	1	0	1
	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	1	0	1
	Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча.	1	0	1
	Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	0	1
	Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	1	0	1
	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	1	0	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1
7	Контрольные испытания	4	0	4
	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	0	1
	Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	1	0	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1
	Итого за год	68	0,5	67,5

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теоретические занятия: Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практические занятия: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.

Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из-под кольца. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты. ОФП. Игра «Стритбол». Игра «Пионербол»

Тема 4. Техническая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке. Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами. Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игровая тренировка. Правила баскетбола. Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, прыгучести. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов. Понятия о спортивной технике. Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте. Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из-под кольца с места. Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. ОФП. Эстафеты. Игра «Пионербол». Игра «Баскетбол» Игра «Стритбол»

Тема 5. Тактическая подготовка

Практические занятия: Ловля мяча двумя руками после толчка. Остановка после толчка. Остановка после прыжка. Игровая тренировка. Правила баскетбола. Повороты вперед, назад. Ловля мяча на месте двумя руками. Остановка двумя ногами. Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции. Броски с ближней дистанции с разных точек. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. ОФП. Эстафеты. Игра «Мяч водящему». Игра «Стритбол». Игра «Пионербол». Игра «Баскетбол».

Тема 6. Игровая подготовка

Практические занятия: Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Совершенствование технике ведения мяча. Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции. Ловля мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Стритбол». Игра «Баскетбол».

Тема 7. Контрольные испытания

Практические занятия: Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

1.3.3. Планируемые результаты

1 год обучения

Результаты первого года обучения: приобретение обучающимися социальных знаний и правил поведения в повседневной жизни; приобретение опыта работы в группе.

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы углубленного уровня с учетом возрастной специфики обучающихся:

- самореализация подростков к жизни в социуме;
- развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств;
- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании этапов обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования. Получение опыта самостоятельного поиска и нахождения информации.

В результате 1 года обучения по программе обучающиеся будут

знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

владеть:

- владения техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельного применения всех видов перемещения, как с мячом, так и без мяча.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график 1 год обучения

Темы композиций и поделок могут быть изменены в связи с появлением новых конкурсных заданий.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			Практ.	Теор.		
1	сентябрь	Лекция Практическое занятие	0,5	0,5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	Обсуждение Объяснение Наблюдение
2	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног.	Объяснение Наблюдение
3	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития быстроты, прыгучести.	Объяснение Наблюдение
4	сентябрь	Практическое	1		Упражнения для развития	Объяснение

		занятие			качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	Наблюдение
5	сентябрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	Объяснение Наблюдение
6	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Эстафеты.	Объяснение Наблюдение
7	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ОФП. Игра «Пионербол».	Объяснение Наблюдение
8	сентябрь	Практическое занятие	1		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	Объяснение Наблюдение
9	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	Объяснение Наблюдение
11	октябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча. Игра «Баскетбол».	Объяснение Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча, прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами.	Объяснение Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	1		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	Наблюдение
16	октябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Стритбол».	Наблюдение
17	ноябрь	Практическое занятие	1		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	Объяснение Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног. Эстафеты.	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое	1		Упражнения для развития	Наблюдение

		занятие			быстроты, прыгучести. Эстафеты.	
20	ноябрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития качеств необходимые для выполнения броска, остановка в прыжке.	Наблюдение
21	ноябрь	Практическое занятие	1		ОФП. Игра «Пионербол».	Наблюдение
22	ноябрь	Практическое занятие	1		Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	Объяснение Наблюдение
23	декабрь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Игра «Стритбол».	Наблюдение
24	декабрь	Практическое занятие	1		Игровая тренировка. Правила баскетбола	Объяснение Наблюдение
25	декабрь	Практическое занятие	1		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	Наблюдение
26	декабрь	Практическое занятие	1		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	Объяснение Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие	1		Повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте.	Объяснение Наблюдение
28	декабрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча двумя руками на месте.	Объяснение Наблюдение
29	декабрь	Практическое занятие	1		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП. Игра «Пионербол».	Наблюдение
30	декабрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча одной рукой в движение. Передача мяча двумя руками.	Объяснение Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	1		Ловля мяча одной рукой в движение. Игра «Стритбол».	Наблюдение
32	январь	Практическое занятие	1		Передача мяча двумя руками. ОФП. Игра «Пионербол».	Наблюдение
33	январь	Практическое занятие	1		Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди.	Объяснение Наблюдение
34	январь	Практическое занятие	1		Инструктаж по ТБ. ОФП. Броски из-под кольца с места. Эстафеты.	Объяснение Наблюдение
35	январь	Практическое занятие	1		Передача мяча двумя руками сверху от плеча, от груди. Броски из под кольца с места.	Наблюдение

36	январь	Практическое занятие	1		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	Наблюдение
37	январь	Практическое занятие	1		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Объяснение Наблюдение
38	февраль	Практическое занятие	1		Понятия о спортивной технике. Взаимосвязь тактической и физической подготовки баскетболистов, броски из под кольца.	Объяснение Наблюдение
39	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения с преодолением своего веса, веса партнера. ОФП.	Наблюдение
40	февраль	Практическое занятие	1		Бег по наклонной плоскости вниз.	Объяснение Наблюдение
41	февраль	Практическое занятие	1		Бег за лидером. ОФП. Игра «Пионербол».	Объяснение Наблюдение
42	февраль	Практическое занятие	1		Ловля мяча двумя руками после толчка. Эстафеты.	Объяснение Наблюдение
43	февраль	Практическое занятие	1		Остановка после толчка. Игра «Стритбол».	Объяснение Наблюдение
44	март	Практическое занятие	1		Остановка после прыжка. Игра «Стритбол».	Объяснение Наблюдение
45	март	Практическое занятие	1		Игровая тренировка. Правила баскетбола.	Наблюдение
46	март	Практическое занятие	1		Повороты вперед, назад ОФП. Игра «Пионербол».	Объяснение Наблюдение
47	март	Практическое занятие	1		Ловля мяча на месте двумя руками. Игра «Баскетбол».	Наблюдение
48	март	Практическое занятие	1		Остановка двумя ногами ,повороты вперед , назад ,ловля мяча на месте двумя руками.	Наблюдение
49	март	Практическое занятие	1		Передача мяча двумя руками, одной рукой, броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	Объяснение Наблюдение
50	март	Практическое занятие	1		Передача мяча двумя руками ,одной рукой ,броски двумя руками с ближней, с дальней дистанции.	Наблюдение
51	март	Практическое занятие	1		Броски с ближней дистанции с разных точек. ОФП. Игра «Баскетбол».	Объяснение Наблюдение
52	март	Лекция	1		Броски с ближней дистанции с разных точек. Игра «Баскетбол».	Объяснение Наблюдение
53	апрель	Практическое занятие	1		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах, по кругу. Эстафеты.	Объяснение Наблюдение
54	апрель	Практическое занятие	1		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, в парах.	Наблюдение

					Игра «Мяч водящему».	
55	апрель	Практическое занятие	1		Броски в цель, в кольцо, в щит. Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам.	Объяснение Наблюдение
56	апрель	Практическое занятие	1		Подвижная игра «У кого меньше мячей», игра по упрощенным правилам. Игра «Стритбол».	Наблюдение
57	апрель	Практическое занятие	1		Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому.	Объяснение Наблюдение
58	апрель	Практическое занятие	1		Ведение правой, левой рукой (шагом, бегом), игра передай другому. Игра «Баскетбол».	Наблюдение
59	апрель	Практическое занятие	1		Легко атлетические эстафеты с элементами баскетбола. Совершенствование технике ведения мяча.	Объяснение Наблюдение
60	май	Практическое занятие	1		Совершенствование технике ведения мяча. Игра «Баскетбол».	Наблюдение
61	май	Практическое занятие	1		Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	Объяснение Наблюдение
62	май	Практическое занятие	1		Совершенствование техники броска с ближней дистанции, средней дистанции.	Наблюдение
63	май	Практическое занятие	1		Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».	Наблюдение
64	май	Практическое занятие	1		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Наблюдение
65	май	Практическое занятие	1		Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	Наблюдение
66	май	Практическое занятие	1		Передачи двумя руками, одной рукой, броски, ловля мяча. Эстафеты.	Наблюдение
67	май	Практическое занятие	1		Подвижные игры с элементами баскетбола.	Наблюдение
68	май	Практическое занятие	1		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Наблюдение
ИТОГО			67,5	0,5		

ИТОГО: 68 часов

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- щиты с кольцами;
- стойки для обводки;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- гимнастическая стенка.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки для игры в баскетбол.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	14
4	3	2	12
3	2	1	10

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки (мальчики)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

Нормативы общефизической подготовки (девочки)

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13-15	8-12	5-6
Прыжок в длину с места	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

2.4. Методическое обеспечение

№ п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Общефизическая, специальная, игровая, техническая и тактическая подготовки	Объяснение упражнения, пример выполнения	Метод тренинга, метод практической работы, наглядный метод обучения,	плакаты, картинки	щиты с кольцами; стойки для обводки; гимнастические скамейки; скакалки;	мониторинг, педагогическое наблюдение
2	Контрольные испытания	упражнений, наблюдение за исполнением.	использование на занятиях спортивного инвентаря		гимнастические маты; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гимнастическая стенка.	Сдача нормативов

2.5. Список литературы

1. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А. Я. Гомельский. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Файр», 1997.

6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022