Подписано цифровой подписью:
Директор МБОУ ООШ с. Калинино
Чумилина Нина Анатольевна
Дата: 2023.09.28 20:24:41 +09'00'

Департамент образования администрации Забайкальского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа с. Калинино

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ
_____/ФИО/
« __»_____20___г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно- спортивной направленности

« Секция по баскетболу»

Возраст обучающихся 11-15 лет
Срок реализации: 2 год

Программу разработала: учитель физической культуры
Владимирова Анастасия Александровна

2023-2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» (5-9 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 5 – 9 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа секции баскетбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель занятий баскетболом состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;

- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 5-9 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Содержание курса

Техническая подготовка 20 часов.

Приёмы игры	УУД
Стойка баскетболиста и техника передвижений	
Остановка прыжком	Описывают технику
Остановка двумя шагами	изучаемых игровых приемов
Повороты вперед	и действий.
Повороты назад	Взаимодействуют со
Ловля мяча двумя руками на месте	
Ловля мяча двумя руками в движении	сверстниками в процессе
Ловля мяча с отскоком от пола на месте	совместного освоения
	техники игровых приемов и
Ловля мяча с отскоком от пола в движении	
	действий, соблюдают
Ловля катящегося мяча двумя рукой	
	правила безопасности.
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	
Передача мяча двумя руками сверху на места	Выявляют и устраняют
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	типичные ошибки.
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	Моделируют технику
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	освоенных игровых
	действий, варьвируют ее в
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	зависимости от ситуаций и
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	
	условий, возникающих в
Ведение мяча со зрительным контролем	

Ведение мяча без зрительного контроля	процессе игровой деятельности.
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	Коммуникативные:
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом Ведение мяча с изменением высоты отскока	Регулятивные: контролируют свою деятельность.
Ведение мяча с изменением направления	Осмысливают, как занятия физиче скими упр ажнениями оказывают благотворно е вли яние на разли чные системы организма, на его ро ст и развитие. Учат ся подби рать упра жнения для развития разли чных групп мышц.
Ведение мяча с изменением скорости	
Ведение мяча с переводом перед собой	
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	
Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние	
Штрафной бросок мяча в корзину	
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами	
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите	
Выбивание мяча	
Отбивание мяча	
Накрывание мяча	
Перехват мяча	
Вырывание мяча	

Тактика игры 5 часов.

Приёмы игры	**ууд**
Выход для получения мяча	Моделируют тактику игровых действий. Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите.
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	

Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты 41часа

Приёмы игры	ууд
Противодействие получению мяча	Учатся игровым действиям. Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игр.
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Теоретическая 2 часа.

Тема	УУД
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола,
Состояние и развитие баскетбола в России	запоминают имена
	выдающихся спортсменов.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Определяют значение
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
	упражнений для укрепления
Профилактика травматизма в спорте	здоровья.
Общая характеристика спортивной подготовки	Запоминают требования к
Планирование и контроль подготовки	
	технике безопасности в игре.
Основы техники игры и техническая подготовка	
	Учатся контролировать свою
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
	физическую
Физические качества и физическая подготовка	подготовленность.
Спортивные соревнования	Определяют значение
Правила по мини-баскетболу	

Правила по баскетболу	соревнований, значение
Официальные правила ФИБА	нравственных качеств в
Установка на игру и разбор результатов игры	командной игре.
	Запоминают правила игры в
	баскетбол.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Календарно – учебный график

№	Дата		Тема	Тип подго-товки	К – во часов
	План	Факт			
			Инструктаж по Т.Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1 1
			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1 1
			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1 1
			Техника передвижения при нападении	Техн.	1
			Техника передвижения при нападении	Техн.	1
			СФП	СФП	1
			Способы ловли мяча.	Техн.	1
			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и	Теор. Техн.	1 1

			силы полета мяча.		
			ОФП	ОФП	1
			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
			Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1
			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1
			Техника ведения мяча.	Техн.	1
			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
			Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1
			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
			Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1 1
			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1
22.			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
			Контрольные испытания.	Контр.	1
			Командные действия в нападении.	Такт.	1
			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2
			Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1

			Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
			Учебная игра.	Интегр.	1
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СФП	1

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	**выше среднего**	**170**	**165**	**11,0**	**11,0**	**4,0**	**4.2**	**160**	**140**	**100**	**110**
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	ниже среднего	*140*	*135*	*11,3*	*11,5*	*4.5*	*4.7*	*125*	*115*	*50*	*55*

Основные формы и методы педагогического контроля

Под ***педагогическим контролем*** следует понимать систему получения

информации о состоянии спортсмена, о ходе тренировочного процесса и исполнении планов подготовки команд и спортсменов.

Основная задача контроля заключается не столько в том, чтобы отмечать фактическое положение дел, те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно внести соответствующие коррективы, чтобы повысить результативность процесса подготовки. Педагогический контроль можно осуществлять как в процессе тренировочных занятий, так и в процессе соревнований.

Педагогический контроль в процессе тренировочных занятий осуществляется по следующим основным формам: отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние тренированности.

Контроль за отношением спортсменов к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.

Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плановому. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. При контроле за объемом тренировочных нагрузок регистрируются длительность каждого занятия и время, затрачиваемое на 'отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям. Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций. Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств. Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт.

Методы педагогического контроля:

1) педагогическое наблюдение;

2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований;

3) анализ и синтез данных педагогического, врачебного контроля, учета и самоконтроля;

4) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, на работе, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения тренера - поведение задающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью различных регистрирующих приборов и приспособлений, киносъемки и видеомагнитофонной записи, системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

Метод экспертных оценок служит для оценки тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка качества овладения заслонами, переключениями, проявление инициативы, решительности), а также для комплексной (суммарной) оценки подготовленности игроков по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической) и для оценки их участия в тренировочных занятиях и в соревнованиях. При комплексной оценке определяют компоненты, входящие в комплексную оценку, потом дают оценку по каждому компоненту, а затем в зависимости от частных оценок выводят общую оценку. Для применения экспертных оценок разрабатывается шкала оценок. Обычно применяется пятибалльная система оценок (5 - «отлично», 4 - «хорошо», 3 - «удовлетворительно», 2 - «плохо»). Например, нужно оценить качество выступления баскетболиста в контрольной или календарной встрече. Предположим, что для оценки были взяты следующие моменты: 1) отношение к игре, 2) активность и эффективность действий в нападении, 3) активность и эффективность действий в защите, 4) самообладание и воля к победе. По каждому из перечисленных компонентов игрок получил следующие оценки: 5, 3, 4, 4. Складываем эти оценки, получаем сумму 16 баллов. Полученную сумму делим на количество компонентов (16:4 = 4).В нашем примере игрок получает за выступление в данной встрече 4 балла, т.е. «хорошо».

Метод анализа и синтеза - основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямо пропорциональна точности анализа педагогических наблюдений и учета. Недооценка анализа или синтеза отрицательно сказывается на результатах тренировки. Применение этого метода дает возможность непрерывно совершенствовать план подготовки. Например, годовой план подготовки при применении этого метода корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ осуществления предыдущего рабочего плана дает возможность внести соответствующие коррективы при составлении очередного рабочего плана.

<u>Значение и виды педагогического учета в спортивной деятельности</u>

Одним из важнейших условий получения своевременной, полной и точной информации о ходе подготовки игроков и команды является хорошо организованный учет. Учету подлежат: весь процесс подготовки, выполнение

планов тренировочных занятий, выступления команд в соревнованиях, данные педагогического и медицинского контроля.

Применяется три вида учета: текущий, этапный, итоговый.

1) ***Текущий учет*** - основной. Отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день. Сюда входят регистрации посещаемости, учет отношения занимающихся к тренировкам и соревнованиям, учет тренировочных нагрузок, учет изученного материала и качества его усвоения, результатов соревновании, культурно-массовых и политико-воспитательных мероприятий, основных данных врачебного контроля.

2) ***Этапный учет*** проводится с целью подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за срок действия рабочих планов, т.е. за этап (месяц) или период тренировки. Ведется по разделам, соответствующим разделам рабочих планов, и дополняется суммарными данными по основным разделам педагогического контроля.

3) *В* ***итоговом учете*** подводятся итоги тренировочной, соревновательной и воспитательной работы за срок действия текущих и перспективных планов, т.е. за зимний или летний тренировочный цикл, за год. Командный итоговый учет ведется соответственно разделам текущих и перспективных планов, а индивидуальный - разделам индивидуальных планов. Документами для учета являются журнал, дневник тренера и дневник спортсмена.

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10	5	5	4	4	3	3

бросков (кол-во попаданий)						
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 8 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 3 шт;

- Скакалки – 6 шт;
- Стойки – 8 шт;

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Тематическое планирование

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	3	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты

				на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	5	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	6	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

	8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	12	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в

				прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	14	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча,

				взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
	21	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	22	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с

				сопротивлением защитника. Учебная игра
	23	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	24	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
	25	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	26	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
	27	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х

				1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
	28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрового; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
	29	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока; выбивание мяча; учебная игра
	30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	32	Закрепление техники нападения через центрового,	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через

		входящего в область штрафной площадки		центрового, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	33	Закрепление через центрового, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	34 35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	36	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	37 38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	39	Закрепление техники	технику изучаемых	Учебная игра.

	40	и тактики в игре, бросков	приемов	Броски
	41 42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	43 44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	45 46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	47 48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
	49	Закрепление техники	технику изучаемых	Борьба за мяч,

	50	борьбы за мяч, отскочившего от щита	приемов	отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	51 52	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
	53 54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	55 56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	57 58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
	60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная

				игра
	61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
	62	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на ¾ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против не броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	65	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	66	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
	67	Закрепление пройденного материала по	технику технических приемов	Учебная игра

		технической и тактической подготовки		
	68	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.