

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
г. Сосновоборск, ул. Энтузиастов, 26  
Т. 8(39131)22900, e-mail: school2.guo@bk.ru

**СОГЛАСОВАНО:**

на педагогическом совете  
Протокол № от 30.08 2024г.  
Зам. председателя  
Цаплина М.С.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ СОШ №2  
г. Сосновоборска  
М.Н. Орлова  
Приказ № 486/1 от 30.08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 11-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Фрушкина Н.Н.

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей физической культуры  
Протокол № 1 от 29.08 2024  
Руководитель  
Шевченко Л.Н.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности является программой базового уровня и предназначена для организации занятий по обучению игре в баскетбол во внеурочное время школьников.

### **Актуальность и новизна**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

### **Отличительные особенности программы**

Программа соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования. Составлена на основе авторской программы «Физическая культура», 5-9 классы, общеобразовательных организаций, под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2013; «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», образовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2006; пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»: для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М.: Просвещение, 2013.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

#### **Адресат программы**

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 11-18 лет. Наполняемость групп: 15-20 человек. Группа может состоять из учащихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

#### **Сроки реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Формы обучения**

Обучение осуществляется в очной форме.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

#### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Основной **целью** программы является физическое развитие учащихся средствами игры в баскетбол.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье и повысить работоспособность школьников;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитывать у школьников нравственные качества;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию, скоростно-силовые качества.

## Учебный план

№	Разделы / Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка – 6 ч.</b>		<b>6</b>		
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий		1		Опрос, тестирование
1.2	История рождения и развития баскетбола		1		Опрос, тестирование
1.3	Режим, питание спортсмена. Личная гигиена, закаливание организма		1		Опрос, тестирование
1.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.		3		Опрос, тестирование, учебная игра
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка – 135 ч.</b>			<b>135</b>	
2.1	Общая физическая подготовка			50	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
2.2	Специальная физическая подготовка			50	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
2.3	Технико-тактическая подготовка			35	Наблюдение, оценка педагога, учебная игра
<b>3</b>	<b>Контрольные испытания</b>			<b>3</b>	тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>			

## Содержание программы

### 1 . «Теоретическая подготовка» (6 ч.)

В разделе представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, гигиенических требованиях, технике безопасности в избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

#### **Правила техники безопасности при проведении занятий.**

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **История рождения и развития баскетбола.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.

#### **Режим и питание спортсмена.**

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

#### **Личная гигиена и закаливание организма.**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

#### **Основы спортивной тренировки – методы обучения.**

Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов.

#### **Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.**

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

#### **Правила соревнований. Судейство соревнований.**

Правила соревнований по баскетболу и жестикуляция судей. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **2 . «Практическая подготовка» (135 ч.)**

### **Общая физическая подготовка**

В разделе используются упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

В разделе используются упражнения направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, жонглирование мячом).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10 м и 5x5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

### **Технико-тактическая подготовка**

В разделе используется материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам игры. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение

мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, сочетание изученных элементов. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, перехваты мяча, противодействие броску. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

### **3. «Контрольные испытания (тесты)» (3 ч.)**

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

## **Планируемые результаты**

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

**Предметные результаты:**

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

Результатом реализации программы «Баскетбол» дополнительного образования учащихся является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

К концу курса учащиеся должны:

***Знать:***

1. Теоретический материал, пройденный в течение учебного года.
2. Основы техники игры в баскетбол.
3. Как самостоятельно проводить разминку в начале учебно-тренировочных занятий, во время соревнований.
4. Основы правил соревнований по баскетболу.

***Уметь:***

1. Выполнять основные виды программы по баскетболу.
2. Проводить разминку в начале учебно-тренировочных занятий и во время соревнований.
3. Определять ошибки в выполнении техники у товарищей по группе.

***Демонстрировать:*** Физические способности.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	16-26 декабря 17-29 мая

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	2
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	Техн.	2
3	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	2
4	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	2
5	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн.	2
6	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	2
7-8	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные	Теор. Техн.	4

	игры.		
9	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн.	2
10-11	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	4
12	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	2
13	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн.	2
14-15	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	Техн.	4
16	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	2
17-18	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	4
19	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	2
20-21	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	4
22	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
23	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
24	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2
25	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	2
26-27	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	4
28	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
29	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	2
30	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	2

31-32	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	4
33-34	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	4
35-36	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	4
37-38	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	4
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	2
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Такт.	2
41	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	2
42-43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	4
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	2
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	2
46	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	2
47	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	2
48-49	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Техн.	4
50-51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Техн.	4
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Такт.	2
53-54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	4
55-56	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	4
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Техн.	2
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Такт.	2
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	СФП	2
60-61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Интегр.	4
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	2
63-64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча	Техн.	4

	двумя руками от груди.		
65-66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Техн.	4
67-68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	4
69	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Теор. Техн.	2
70-71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	4
72	Подведение итогов за год.	Теор.	2
Итого: 144ч.			

*Условные обозначения:* Р – разучивание двигательного действия; З – закреплён двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Комплексная программа физического воспитания учащихся, 1-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М. : Просвещение, 2006	Д	
	Авторская рабочая программа «Физическая культура, 5-9 классы / В.И. Лях – М : Просвещение, 2013	Д	
	Примерная программа. Физическая культура, среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010	Д	
1.3	Рабочие программы	Д	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: «Физическая культура». 5-7 классы. / под редакцией М.Я. Виленского - М.: Просвещение, 2016 «Физическая культура». 8-9 классы. / под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2016	К  К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения баскетболу, двигатель-

			ным действиям, общеразвивающим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия, технические средства обучения</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения ОФП, практических занятий и спортивных соревнований
3.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивного зала	Д	
3.3	Радиомикрофон (петличный)	Д	
3.4	Мегафон	Д	
3.5	Компьютер, принтер	Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
	<i>Общая физическая подготовка:</i>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Перекладина гимнастическая	Г	
4.3	Канат для лазания с механизмом крепления	Г	
4.4	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.5	Скамейка гимнастическая жесткая, наклонная	Г	
4.6	Маты гимнастические	Г	
4.7	Мяч набивной (1, 2, 3 кг)	Г	
4.8	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9	Скакалка гимнастическая	К	
4.10	Лента финишная (сигнальная)	Д	
4.11	Барьеры легкоатлетические	Г	
4.12	Мяч для метания 150 г	К	
4.13	Эстафетная палочка	К	
4.14	Флажки стартовые	Д	
4.15	Конус сигнальный	К	
4.16	Дорожка разметочная для прыжков в длину	Г	
4.17	Секундомер	Д	
4.18	Рулетка измерительная (30 м)	Д	
	<i>Практическая подготовка:</i>		
4.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.20	Мячи баскетбольные	К	
4.21	Табло перекидное	Д	
4.22	Ворота для мини-футбола	Д	
4.23	Сетка для ворот	Д	
4.24	Мячи футбольные	Г	
4.25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	

4.26	Жилетки игровые	Г	
4.27	Насос для накачивания мячей	Д	
<b>5</b>	<b>Измерительные приборы</b>		
5.1	Динамометр ручной	Д	Медицинский кабинет
5.2	Тонометр автоматический	Д	
5.3	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>6</b>	<b>Средства первой помощи</b>		
6.1	Аптечка медицинская	Д	
<b>7</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
7.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>8</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
8.1	Комплексная игровая площадка (баскетбольная)	Д	
8.2	Легкоатлетическая дорожка	Д	
8.3	Игровое поле для мини-футбола	Д	
8.4	Гимнастический городок	Д	
8.5	Полоса препятствий	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости группы (10-15 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Информационное обеспечение

- Социальная сеть «ВКонтакте» для связи с учащимися;
- мессенджер Viber для связи с родителями учащихся;
- <https://infourok.ru/> – для поиска материалов на занятия.

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере физкультуры и спорта и образование по данному профилю.

### Формы аттестации и оценочные материалы

**Входной контроль:** собеседование с подростком и родителем по поводу интересов, запросов и ожиданий от программы.

**Текущий контроль:** наблюдение, опрос, тестирование, оценка педагога, учебная игра.

**Промежуточный контроль:** (16-26 декабря) тестирование.

**Итоговый контроль:** (17-29 мая) тестирование.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Баскетбол» учащиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности (не ниже результатов, приведенных в таблице).

Физические качества	Физические упражнения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	5.3
	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	10,9
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20	10
Сила	Прыжок в длину с места (см)	175	150
	Лазание по канату на расстояние 6 м (с)	12	без учета времени
	Метание мяча 150 г (м)	30	18
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.); на низкой перекладине (дев.), кол-во раз	5 -	- 10
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами (см)	касание пола пальцами рук	касание пола ладонями рук
Выносливость	Бег 2000 м (мин)	10.30	13.20
	Кроссовый бег 2 км (мин)	14.30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	14,0
	Последовательное выполнение кувырков (кол-во раз)	5	3

При выполнении испытаний (тестов) в разделе «Демонстрировать» учащиеся выбирают любое из упражнений по своему усмотрению. Обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений, а так же двигательные тесты для определения технической подготовленности.

Учащийся должен выполнить контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.

В качестве двигательных тестов используют упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимся конкретные количественные и качественные требования.

1. Передачи мяча двумя руками от груди в стену (20 с).
2. Ведение мяча с изменением направления («змейка») на расстояние 30 м (2x15 м).
3. Высота подскока (см).
4. Штрафные броски (из 10 бросков).

Итоговая аттестация будет произведена в баллах в каждом виде тестирования. При проведении тестирования будет применен соревновательный метод. Результат тестирования будет переведен в баллы, на основании которых выявляются места всех занимающихся. Лучший ученик курса будет определяться по наибольшему количеству баллов и наименьшему числу занятых мест.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- играть в баскетбол, применяя основные технические приемы и тактические взаимодействия;
- расширить двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»;

Получают возможность участвовать в школьных соревнованиях среди параллелей своих классов; муниципальных соревнованиях ШСЛ.

## **Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; мотивация, упражнения, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, игра.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия: актуализация темы, разминка, основная часть, рефлексия.

Дидактические материалы:

- Спортивное оборудование (баскетбольные щиты, кольца, сетки, мячи, насосы для мячей);
- Звуковые (аудиозаписи);
- Смешанные (видео, учебные фильмы и тд)
- Учебники, учебные пособия, журналы, книги.

## Список использованной литературы

1. Лях В.И., «Развивая координационные способности учащихся», журнал «ФК в школе» №3, 12, 1988.
2. Матвеев Л. П., Новиков А. Д., «Теория и методика преподавания», М: Физкультура и спорт, 1976 год.
3. Романенко В. А., «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой», М., Просвещение, 1996.
4. Улькин В. Н., «Физическая подготовка» Минск,1991.
5. Чумаков А.П., «Спортивные и подвижные игры», М., ФиС, 1970.
6. Пособие «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» : для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого - М. : Просвещение, 2013.
7. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют//Физкультура в школе – 1990. - № 6, 7 – с. 17-18, с.15-17.
8. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
9. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
- 10.Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
- 11.Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
- 12.Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
- 13.Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
- 14.Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
- 15.Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.
- 16.Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
- 17.Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
- 18.Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
- 19.Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27
20. Антропова Н.В., «Основа гигиены учащихся», М., Просвещение, 1971.
21. Баранцев С.И., «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М., Просвещение, 1991.