

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА П.ПОЛА»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Михайлова Т.Н
Приказ №44 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУСШ п.Пола
_____ Сергеева Т.В.
Приказ №44 от 28.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направление: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель :
Осипов В.В,
педагог дополнительного образования

п.Пола
2024 год

Содержание.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемы результаты.....	10
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Оценочные материалы.....	24
Список литературы для педагога:	
Список литературы для учащихся:	
Формы аттестации	
Методические материалы	

Пояснительная записка

1.1 Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Новизна программы: состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку.

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 4 часов на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

1.2 Цель программы: овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основ

содействуют всестороннему развитию школьников.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа предназначена для детей 11-16 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 15 человек.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации дополнительного образования для учащихся. Рассчитана на 136 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися

Учебно-тематический план

	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	10	7	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	84	2	82
3	Общефизическая подготовка	14	1	13
4	Специально физическая подготовка	10	1	9
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	26	1	25
6	Итого	144	12	132

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Учебно – тематический план

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	Основы знаний В процессе учебно-тренировочных занятий	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом.

2	Передвижения и остановки без мяча (15 часов)	<p>Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.</p> <p>Остановки: двумя шагами, прыжком.</p> <p>Прыжки, повороты вперед, назад.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)</p>	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
3	Ловля мяча (12 часов)	<p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
4	Передача мяча (12 часов)	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху</p>	
5	Ведение мяча (24)	<p>Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)</p>	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.

		<p>Ведение мяча в движении с переводом на другую руку</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения</p> <p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	
	Броски мяча (23 ч)	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения</p> <p>Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке</p> <p>Штрафной бросок</p>	<p>Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
7	Отбор мяча (10ч)	<p>Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении</p> <p>Вырывание мяча из рук соперника</p> <p>Накрывание мяча при броске</p>	<p>Демонстрировать и применять выбивание, вырывание мяча в игровой деятельности</p>
8	Отвлекающие приемы (финты) (9 ч)	<p>Финты без мяча</p> <p>Финты с мячом</p>	<p>Применять отвлекающие маневры в игре.</p>
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (8 ч)	<p>Сочетание приемов без броска мяча в кольцо</p> <p>Сочетание приемов с броском мяча в кольцо</p>	<p>Демонстрировать приемы мяча в кольцо без бросков и с бросками.</p>
10	Тактика игры (21 ч)	<p>Индивидуальные действия в нападении и защите</p> <p>Групповые действия в нападении и защите:</p>	<p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») <p>Двусторонняя учебная игра</p>	<p>прыжком, двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p>
11	Подвижные игры и эстафеты В процессе учебно-тренировочных занятий	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий</p> <p>Игры, развивающие физические способности</p>	<p>Демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафета с элементами баскетбола</p>
12	Физическая подготовка В процессе учебно-тренировочных занятий	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости</p>	<p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p>
13	Судейская практика	<p>Судейство игры в баскетбол</p>	<p>Демонстрировать жесты баскетбольного судьи,</p>

	(5 ч)		проводить судейство по баскетболу
--	---------	--	-----------------------------------

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированность качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

· воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

· в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

· развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

· формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

- мгновенно оценивать обстановку;

- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

-проявления высокой самостоятельности;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

*По окончании обучения учащиеся должны **знать:***

– основы истории развития баскетбола в России;

– сведения о строении и функциях организма человека;

- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование раздела											Форма промежуточной аттестации	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого		
Раздел 1. Основы знаний	2	4,5			1	0,5						Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	2,5	4	5	6	6	10,5	2	3	40	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	12	13	10	6	8,5	4,5	18	8	86	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная	1	1	1	1	1	1	1		3	10	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение,	

деятельность											
Итого:	10	20	18	16	14	16	16	20	14	144	Итого:

2.2. Календарный план воспитательной работы.

Личностное развитие детей- одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

План воспитательной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний	Воспитательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	в течение учебного года
7	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

2.3. Учебный план.

2.4. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ Дмитриево Помряжской СШ с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

2.5. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Формы аттестации**Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Юноши

Девушки

Быстрота

Бег на 20 м (не более 4,5 с)

Бег на 20 м (не более 4,7 с)

Скоростное ведение мяча 20 м

(не более 11,0 с)

Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

(не менее 200 см)

Прыжок в длину с места (не менее 155 см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34 см)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30

Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол- во раз	70	65	55	80	75	65
---	-------------------	----	----	----	----	----	----

2.6. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

2.7. Литература для педагогов.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- 2.8. Рабочая программа воспитания.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся **должны:**

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
 - выполнять технические приемы и тактические действия;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Кол-во часов	Тема	Содержание
	план	факт			
1			2	Техника безопасности на занятиях Стойки игрока Перемещения	ОФП, СФП. Игры с элементами баскетбола Стойки игрока Перемещения Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
2			2	Техника остановок прыжком и двумя шагами.	ОФП, СФП. Эстафеты и игры с мячом. Разновидности прыжков Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом
3			2	Повороты вперед и назад. - Ловля мяча	ОФП, СФП. Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
4			2	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении.	ОФП, СФП. Игры с прыжками с использованием скакалки передачи в 2 и в 3. Игры с мячом.
5			2	Передача мяча в стену,	ОФП, СФП. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.

				парами, при встречном и параллельном движении.	Игры на развитие ловкости Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
6			2	Ловля и передачи мяча	ОФП, СФП. Упражнения с предметами на развитие координации движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
7			2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы ОФП, СФП
8			2	Разнообразное ведение мяча на месте, в движении.	ОФП, СФП. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
9			2	Разнообразное ведение мяча на месте, в движении.	ОФП, СФП. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока Игра баскетбол 3х3
10			2	Ведение мяча	ОФП, СФП. Упражнения с набивными мячами, передачи в 2 и в 3. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника

11			2	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, отскоком от щита, в движении.	ОФП, СФП. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Игра 3x3, 4x4
12			2	Перехват мяча	ОФП, СФП Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, с перехватом и переходом в быстрый отрыв. Игра 4x4
13			2	Разнообразные броски в кольцо	ОФП, СФП Бросок мяча двумя руками снизу, крюком, в прыжке в одно касание Учебная игра баскетбол
14			2	Тактическая подготовка быстрый прорыв	ОФП, СФП Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
15			2	Тактическая подготовка быстрый прорыв	ОФП, СФП Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)
16			2	Защита, личная и зонная	ОФП, СФП Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, зонная защита
17			2	Защита, личная и зонная	ОФП, СФП Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях, зонная защита

18			2	Тактика защиты	ОФП, СФП. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
19			2	Тактика защиты	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
20			2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
21			2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
22			2	Заслон	ОФП, СФП Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
23			2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3
24			2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания; 3:1; 3:2 ;3:3
25			2	Игровая подготовка	ОФП, СФП Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 Игры на развитие скоростно-силовых способностей
26			2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП Игры и игровые задания Игры на развитие скоростно-силовых способностей
27			2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП Игры и игровые задания Игры на развитие скоростно-силовых способностей

28			2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
29			2	Взаимодействие игроков	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
30			2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы ОФП, СФП
2 полугодие					
31			2	Техническая подготовка нападение и защита	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
32			2	Техническая подготовка нападение и защита	ОФП, СФП. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях
33			2	Контрольные и календарные игры	Игра по правилам баскетбола
34			2	Контрольные и календарные игры	Игра по правилам баскетбола
35				Взаимодействие игроков	Ловля и передача мяча двумя руками

36			2	Взаимодействие игроков	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах
37			2	Взаимодействие игроков	Взаимодействие двух игроков с передачей мяча
38			2	Взаимодействие игроков	Ведение мяча с изменением направления и скорости, с обводкой
39			2	Взаимодействие игроков	Взаимодействие трех игроков
40			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча в кольцо после ловли
41			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча в кольцо с разных точек
42			2	Разнообразные броски в кольцо	Бросок мяча одной рукой от плеча
43			2	Разнообразные броски в кольцо	Штрафной бросок
44			2	Тактика защиты	Основы техники и тактики игр
45			2	Тактика защиты	Индивидуальная защита

46			2	Тактика защиты	Подбор мяча в защите
47			2	Тактика защиты	Вырывание и выбивание мяча после подбора
48			2	Тактика защиты	Выбивание мяча сзади
49			2	Тактика защиты	Добивание мяча в нападении
50			2	Тактика защиты	Перехват мяча
51			2	Тактика защиты	Накрывание мяча, взятие отскоков
52			2	Тактика защиты	Командная защита
53			2	Тактика защиты	Зоная защита
54			2	Тактика защиты	Личная защита
55			2	Тактика защиты	Смешанна защита
56			2	Взаимодействие игроков	Заслоны для игрока с мячом
57			2	Тактика защиты	Противодействие быстрому прорыву
58			2	Тактика защиты	Противодействие угловому игроку
59			2	Тактика защиты	Защита вблизи корзины

60			2	Тактика защиты	Защита при вбрасывании мяч
61			2	Тактика нападения	Нападение против личной защиты
62			2	Тактика нападения	Нападение против зонной защиты
63			2	Тактика нападения	Взаимодействие при вбрасывании мяча из боковой
64			3	Тактика нападения	Взаимодействие дух игроков в нападении и защите
65			3	Тактика нападения	Защита при вбрасывании мяча.
66			3	Тактика нападения	Финт на бросок. Отвлекающие действия
67			3	Взаимодействие игроков	Учебные и товарищеские игры
68			3	Контрольные нормативы	Выполнение задачи в игре. Контроль, разбор заданий
69			3	Контрольные нормативы	Игра и судейство