

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»
имени Владимира Николаевича Рождественского**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
7-11 классы**

**Педагог, реализующий программу:
Кулёмин Р.В., воспитатель**

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Общая характеристика программы. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Направленность. Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы-одноуровневая программа (базовый уровень).

Актуальность. Программа 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, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол—командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Отличительная особенность

Главная задача спортивной секции заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

Новизна

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся *расширено* приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы: программа предназначена для юношей 12-17 лет желающих заниматься баскетболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлиник.

Группа разновозрастная, формируется составом не менее 12 и не более 15 человек. Занятия проводятся на базе МБОУ «СШ №15» им.В.Н.Рождественского

Практическая значимость для целевой группы

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику программы по баскетболу подготовки баскетболистов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с уровнем сложности и годом обучения, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Преимственность программы. Данная программа дополняет программу по физической культуре раздела «Баскетбол». Предполагает переход от простых видов перемещения, передач, и бросков мяча к более сложным. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Обучающиеся изучают историю баскетбола, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в городских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам контрольно-измерительных материалов, участия в городских соревнованиях.

Объем программы: 612 часов.

Сроки освоения программы: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года—34 недели. Срок реализации программы с 1 сентября 2023 по 31 мая 2024 года.

Особенности реализации образовательного процесса

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении трех часов занятия продолжительность составляет 45 минут. В соответствии с учебным планом МБОУ “СШ №15”им.В.Н.Рождественского занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала.

Цель и задачи программы

Цель программы:

создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки по средством игры в баскетбол;

Задачи:

- содействовать правильному физическому развитию детей и охраны здоровья; развивать основные двигательные качества;
- воспитывать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- содействовать овладению знаниями, умениями, навыками и правилами игры необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу

Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- О влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- Выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям по баскетболу и уметь работать в команде.

Метапредметные:

Обучающиеся будут знать:

- как применить двигательное действие и в игровой и соревновательной деятельности;

- как выполнить физические упражнения самостоятельно;

- как развить основные физические качества, сформировать жизненно важных двигательные умения и навыки по средствам соревновательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- правила игры и технику безопасности во время игр по баскетболу;

- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля. Обучающиеся

научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

**Содержание программы
Учебный план**

№п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теори я	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	120	9	111	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	139	9	130	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	90	12	78	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	119	12	107	Участие в соревнованиях
6	Игровая подготовка	51	6	45	Выполнение игровых ситуаций
7	Участие в соревнованиях	51	6	45	Выполнение игровых ситуаций
8	Контрольные испытания	12	2	10	Выполнение тестов.
	Итого часов	612	86	526	
	Вне сетки часов				
9	Медицинское обследование	2 раза			Наличие справки
0	1 Восстановительные средства	В течение года			Наблюдение

Содержание дополнительной образовательной программы.

Теоретическая подготовка (30 часов)

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 10-15 минут.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий баскетболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

Общая физическая подготовка (120 часов)

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)-сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

6. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

7. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, гандбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

Специальная физическая подготовка(139 часов)

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной ит.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация броска, и т.д. Тоже, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево) носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа, подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения

кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Техническая подготовка(90 часов)

Теоретическая часть. Влияние правильного передвижения и выбора приема и передачи мяча на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

Практическая часть.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- Стойки основная, низкая;
- ходьба, бег;
- перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- остановки двумя шагами, прыжком;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Ловля и передача мяча на месте и в движении:

- Ловля мяча двумя руками на месте и в движении,
- Ловля мяча двумя руками в прыжке,
- Ловля мяча двумя руками при встречном движении,
- Ловля мяча двумя руками при поступательном движении,
- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку,
- Ловля мяча одной рукой на месте и в движении,
- Передача мяча двумя рукам и от плеча (с отскоком),
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком),
- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).

3. Ведение мяча на месте и в движении:

- Ведение мяча с высоким отскоком,
- Ведение мяча с низким отскоком,
- Ведение мяча без зрительного контроля,

4. Броски мяча на месте и в движении:

- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита,
- Броски в корзину двумя руками с места,
- Броски в корзину двумя руками в движении,
- Броски в корзину двумя руками(ближние),
- Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита,
- Броски в корзину одной рукой с места и в движении.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- Стойка с выставленной вперед ногой;
- Стойка с расположением ступней на одной линии;
- Стойка защитника, опекающего центрального сбоку, спереди;
- Скоростные перемещения на площадке и вдоль разметки баскетбольной площадки;

- Сочетание перемещений в различных стойках.
- 2. **Выбивание и вырывание мяча:**
 - Выбивание мяча при ведении,
 - Вырывание мяча из рук противника
 - Выбивание мяча после отскока от пола;
 - Перехват мяча при передаче мяча.

Тактическая подготовка (119 часов)

Теоретическая часть. Влияние правильного передвижения и выбора места на площадке на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

Действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча.

Действия игрока с мячом: розыгрыш мяча, атака корзины.

2. Групповые действия:

- Взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- Взаимодействия двух игроков-передай мяч и выходи, заслон, на ведение, пересечение;

- Взаимодействие трёх игроков-треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

3. Командные действия:

Стремительное нападение: система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение: система нападения через центрального (1-2-3-х) система нападения без центрального. Тактика защиты

Игровая подготовка(51 час)

Теоретическая часть. Влияние правильно выбранных командных взаимодействий в защите и нападении. Влияние командной поддержки на индивидуальные действия игрока и игрока на командные действия.

Практическая часть.

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, ловли и передачи мяча, ведение мяча, броска и блокирования при броске мяча (имитации, подводящими упражнениями).
- 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- 4. Многократное выполнение технических приемов подряд; тоже-тактических действий.
- 5. Подготовительные к баскетболу игры: «Снайпер с защитниками», «10 передач», «10 передач с броском», «Эстафета с элементами баскетбола», «Ловушка»; игра в баскетбол без ведения.

6. Учебные игры. Игры по правилам стритбола, баскетбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные упражнения(12 часов)

Контрольные испытания:

- Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- Проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- Выполнение установленных контрольных испытаний;
- Систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Участие в соревнованиях (51 час)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. Не рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий баскетболом.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раз в учебном году.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны—за 30 минут до сна и сразу после тренировки
3. Массаж и самомассаж.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

№ п / п	Разделы и темы рабочей программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за Год (ч.)
	Теоретическая подготовка										30
1	Физическая культура и спорт в РФ.		2		2				2		
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	2			2		2				
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.		2			2					
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу, во время передвижения к местам занятий.	2		2				2			
5	Основы техники и тактики баскетбола.			2		2		2		2	
	Практическая подготовка										582
1	Общая физическая подготовка	12	13	12	13	12	16	14	14	14	120
2	Специальная физическая подготовка	16	15	16	15	15	16	16	15	15	139
3	Контрольные испытания	2		2		2		2		4	12
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5	Тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	119
6	Игровая подготовка	5	7	6	5	5	6	7	5	5	51
7	Участие в соревнованиях	5	7	6	5	5	6	7	5	5	51

-городские соревнования в зачет Спартакиады школьников; -городские турниры											
Итого	8	6	6	6	6	6	6	6	64	6	6
	2	5	7	4	4	9	9			8	1
Вне сетки часов											
Медицинское обследование											
Восстановительные мероприятия											2

Условия реализации программы

Кадровое: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическим работником и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами и кольцами.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи–на пару обучающихся;
- набивные мячи-на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3кг.);
- футбольные, волейбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки–5-7штук;
- гимнастическая стенка–6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7штук.

Информационные ресурсы:

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;

Интернет-ресурсы:

<https://basketball-training.org.ua/>Баскетбольные тренировки от "А" до "Я". Игрокам и тренерам. На видео и в статьях. Для начинающих и опытных.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/БаскетболВикипедия>

<https://udmurt.russiabasket.ru>Федерация баскетбола Удмуртии

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/07/testovye-zadaniya-dlya-uchashchikhsya-10-11-klassov-po-testovye-zadaniya-po-basquetbolu>

Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам городских соревнований.

Контрольно-измерительные материалы

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (входящая диагностика). юноши

№	Упражнение	12-14 лет	15-16 лет	17 лет
1	Прыжок в длину с места(см)	175	190	195
2	Высота подскока(см),(по Абалакову)	32	40	42
3	Бег20м(с)	4,1	3,6	3,5
4	Челночный бег3*10м.(сек)	7,9	7,2	7,0

Промежуточная аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
		юноши
1	Передвижения в защитной стойке(с)	9.3
2	Скоростное ведение (с, попадания)	14,3
3	Передача мяча (с, попадания)	14.0
4	Дистанционные броски (%)	30

Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (итоговая аттестация). юноши

№	Упражнение	12-14 лет	15-16 лет	17 лет
1	Прыжок в длину с места(см)	190	205	210
2	Высота подскока(см),(по Абалакову)	40	41	42
3	Бег20м(с)	3,6	3,5	3,4
4	Челночный бег3*10м.(сек)	7,2	7,0	6,9

Итоговая аттестация по технической подготовке

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
		юноши
1	Передвижения в защитной стойке(с)	9.3
2	Скоростное ведение(с, попадания)	14,3
3	Передача мяча(с,попадания)	14.0

4	Дистанционные броски(%)	30
---	-------------------------	----

Тестовые задания по теоретической части.

1. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать;
- б) нагревать;
- в) покрыть йодной сеткой;
- г) потереть, массировать.

1. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?

- а) величиной их воздействия на организм;
- б) целью занятия;
- в) самочувствием во время занятий;
- г) временем и количеством двигательных действий.

2. Физическая подготовленность, приобретённая в процессе физической подготовки, характеризуется...

а) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности и эффективности и экономичности;

б) устойчивостью к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов:

- в) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

3. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены касаетесь её...

- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;
- в) лопатками, ягодицами, пятками;
- г) затылком, спиной, пятками.

4. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

5. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;

в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

6. Закаливание включает:

- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) систему организационных форм физической культуры, несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
- в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнестись к содержанию занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды;
- г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

8. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени:

- а) значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 минут), напряженная мимика;
- б) небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- в) учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 минут), отказ от дальнейших движений, изможденное выражение лица.

9. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

1а, 2а, 3г, 4в, 5в, 6а, 7а, 8в, 9а, 10а,

По итогам теоретических заданий знания оцениваются таким образом

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50% вопросов.

Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом результатов программы

Показатели планируемых результатов (оцениваемые)	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 б.	Средний 5-8 б.	Высокий 9-12 б.

параметры) Критерии оценивания и отслеживания				
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой деятельности;	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат	В значительной мере проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление, начатое до конца.
выполнение физических упражнений самостоятельно	Наблюдение	Неумение и нежелание выполнять.	Самостоятельной активности в выполнении не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	Самостоятельно проявляет и выполняет физические упражнения.
развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой задачей	Уверенно держится перед соперником, Результат соответствует физическим качествам
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
влияние физических упражнений на организм обучающегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья	Наблюдение	Нет стремления к физическим упражнениям	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельно проявляет интерес к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств	Наблюдение	Нет стремления к выполнению упражнения	Переменное проявление интереса к занятиям	Самостоятельно выполняет упражнения
иметь устойчивый интерес к занятиям и уметь работать в	Наблюдение	Неумение и нежелание находить	Самостоятельной активности в достижении	Умение оказывать поддержку

команде		общий язык в команде.	компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	команды. Умение идти на компромисс.
---------	--	-----------------------	--	-------------------------------------

Методический материал

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в баскетболе. Учебные пособия в электронном варианте.

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Вовремя проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие

требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Во время учебных занятий тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Необходимо серьезное внимание обращать на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игры, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Календарный план воспитательной работы

	Виды, формы и содержание	Возраст	Уровень	Партнеры	Сроки	Место проведения
Работа с родителями						
1	Проведение родительских собраний: 1) права и обязанности участников образовательных отношений, цели и задачи обучения; 2) итоговое по результатам	Все возраста	групповой		Сентябрь - Май	В местах занятий

	освоения программы					
2	Проведение бесед	Все возраста	Групповой и индивидуальны й		В течение года	В местах занятий
3	Проведение открытых тренировок	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий
4	Участие родителей в совместных тренировках	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий
Работа с обучающимися						
1	Проведение профилактических бесед по предупреждению вредных привычек и правонарушений , по морально-этическим нормам поведения и т.д.	Все возраста	Групповой и индивидуальны й	Возможное привлечение полиции, психологов	В течение года	В местах занятий, на соревнованиях, в лагере
2	Встречи с ведущими тренерами, выпускниками	Все возраста	групповой		В течение года	В местах занятий
Ключевые и совместные дела						
1	Проведение веселых стартов, походов выходного дня, совместных праздников совместно с родителями.	Младший возраст	групповой		В течение года	
2	Участие в городских	Все возраста	Групповой и индивидуальны й		В течение года	
3	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню города», «Дню Победы»	Все возраста	групповой		Май, июнь	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, экскурсиях						
1	Участие в спортивных соревнованиях муниципального уровня	Все возраста	групповой	спонсоры	В течение года	По назначению

Список литературы

Литература для педагогов

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г. №19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – 1990. – №7 с.15-17.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476с.
6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2007г. и другие источники.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
9. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
11. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160с.

Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303стр.
5. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
6. Гольберг Н.Д. «особенности организаци и питания на этапе базовой подготовки» // «спортв школе» 2008, №11, 45стр.
7. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

Интернет-ресурсы

: https://vk.com/basketball_training
<https://vk.com/iamballinru> <https://vk.com/kesbasket> https://vk.com/uroki_basketbola <https://vk.com/ican>