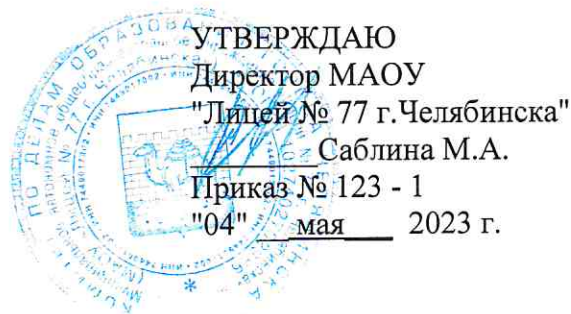


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ № 77 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"

РАССМОТРЕНО
Решением Педагогического Совета
Протокол № 5 от 23.03.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Здоровый образ жизни»
(секция «Баскетбол»)**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-16 лет.

Срок реализации: 2года

Автор-составитель: учитель по
физической культуры
MAOU «Лицей №77 г. Челябинска»
Кожевников О.М.

Пояснительная записка.

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» как составной части основной образовательной программы лицея. Решение проблемы становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документов;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Лицей №77 г. Челябинска».

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 7-11 классов.

Данная программа направлена на сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу положен системно - деятельностный подход. Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективности усвоения обучающихся теоретических знаний
- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральных и волевых качеств.

Целью реализации дополнительной общеобразовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником организаций, осуществляющая образовательную деятельность целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательных отношений предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица №1

Формы проведения занятий	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
Дистанционные занятия	- видеолекции; - виртуальная защита проектов; - просмотр, с последующим обсуждением записей: спортивных игр, кинофильмов на спортивную тематику, мастер-классов

Общая характеристика.

Программа курса ДО по физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предназначена для обучающихся 7-11 классов, рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 7-11 классы – по 68 часов в год и 136 часов за два года обучения.

Подобная реализация программы курса по физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» учитывает характерные для среднего- старшего школьного возраста возрастные особенности – высокую чувствительность к формированию мировоззрения и целостной картины мира, ценностные ориентации, выступающие как центральные психологические новообразования:

- самосознание как познание и осознание подростком, юношей самого себя как единого целого, способного и стремящегося к активному самовыражению;
- творческий характер самореализации;

- формирование в подростковом возрасте новой формы эгоцентризма, характеризующейся феноменом воображаемой аудитории и мифом о собственной исключительности;
- расширение сферы общения, с одной стороны, и растущая индивидуализация, - с другой, возникновение так называемого «ожидания общения» и постоянной готовности к контактам;
- возрастание потребности в отношениях с товарищами- сверстниками на основе принципиального *равенства*, некоторых важных норм взрослой «морали равенства» при сохранении «детской морали» послушания в отношениях с взрослыми.

При этом успешность и своевременность формирования указанных новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связывается с активной позицией учителя, а также с адекватностью построения дополнительного образования и выбора условий обучения, учитывающих описанные выше особенности старшей ступени общего образования.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на

зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе «Баскетбол» представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию и совершенствованию физических способностей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по курсу «Баскетбол» включает в себя три раздела: «Основы знаний по баскетболу», «способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний по баскетболу» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности обучающихся и включает в себя следующие темы, как «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». Кроме того о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит занятия, которые ориентированы на активное изучение и совершенствование элементов игры баскетбол, на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и укрепление здоровья обучающихся.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый раздел, так как предусматривает показ знаний и умение полученные в образовательной деятельности обучающихся на соревнованиях лица, города, товарищеских встречах и для проведения соревнований среди обучающихся среднего звена.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению

индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ***Определять и формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.
- Умение ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Умение совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Познавательные УУД:

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися понимания роли курса «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации общеобразовательной программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Учебный план

№ п/п	Учебный материал	Количество часов	
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)			
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу	В теч. занятия.	Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	В теч. занятия.	Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов
3	Тактические действия в баскетболе	В теч. занятия	Знать тактические действия в баскетболе
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	В теч. занятия.	Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
5	Проектно-исследовательская деятельность	В теч. занятия.	Уметь выполнять проектно-исследовательскую работу и защищать ее
Передвижения и остановки без мяча			
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1	Описывать и выполнять технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1	
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	1	
4	Прыжки, повороты вперед, назад	1	

5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, повороты, рывки), прыжки,	1	
Ловля мяча			
	Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1 1	Описывать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Передача мяча			
1	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	2	. Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передача одной рукой от плеча	2	
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	
4	Передача мяча двумя руками сверху	2	
5	Передача мяча одной рукой снизу вперед	2	
6	Передача мяча одной рукой снизу назад	2	
7	Передача мяча одной рукой из-за спины	2	
Ведение мяча			
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и	1	

	в движении)		
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	2	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
Броски мяча			
1	Бросок двумя руками от груди с места	2	Описывать и выполнять технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Бросок одной рукой от плеча с места	2	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	2	
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	2	
5	Штрафной бросок	4	
Отбор мяча			
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки
2	Вырывание мяча из рук соперника	1	
3	Накрывание мяча при броске	1	
Отвлекающие приемы (финты)			
1	Финты без мяча	1	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Финты с мячом	2	

Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом			
1	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	1	Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1	Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями
Тактика игры			
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	2	Моделировать тактику групповых действий, соблюдать правила безопасности
2	Групповые действия в нападении и защите:		
	- взаимодействие двух игроков;	1	
	- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2X1);	2	
	- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2);	1	
	- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	
	- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);	1	
	- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	1	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	
	- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая	1	

	восьмерка»)		
	Командные действия в нападении и защите: - позиционное нападение; - зонная защита	1	Выполнять командные действия в нападении и защиты в игре, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности
	Двухсторонняя учебная игра	2	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	Организовывать совместные занятия с обучающимися
2	Игры, развивающие физические способности	1	
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости	В теч. занятий	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
Судейская практика			
1	Судейство игры в баскетбол	В теч. занятий	Осуществлять судейство игры

Содержание изучаемого курса

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы на протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-

оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;

- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

Основы знаний.

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

Способы физической деятельности

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передача мяча.

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Броски мяча с места.

- Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

Броски мяча в движении.

- Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

Броски мяча в кольцо.

- Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты).

- Финты без мяча.
- Финты с мячом.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры и перемещения игроков.«Спиной к финишу»,«бег с кувырками»,эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча.

Игровое задание «художник»,«мяч над головой»,«обстрел чужого поля», «не урони мяч»,«передачи в движении»,«свеча»,«поймай и

передай», «вызов

номеров».

Эстафета с передачей баскетбольного мяча.

Эстафета «передал – садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков». «мяч капитану».

Физическое совершенство

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, лица.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Система оценки результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	10	11
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28	31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9	10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	9	10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	8	9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+	+
7	Умение судить игру	+	+
8	Выполнять нормы ГТО по ступеням	+	+

9	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек)	24	22
11	Защита проектно-исследовательской работы на «Конференции научно-исследовательских работ лицея» и на городской конференции «Шаги в будущее»	+	+

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Товарищеские игры	В процессе тренировок	учитель ФК
2	Соревнования в лицее	По календарному плану лицея	учитель ФК
3	Городские соревнования	По городскому календарному плану	учитель ФК

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Среднего (полного) общего образования	Д
2	Внеурочная деятельность обучающихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов. www.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. www.school.edu.ru Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт» http://www.uchportal.ru/ Сайт издательства «Просвещение». http://www.prosv.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru	Д

	Газета «Спорт в школе» http://spo.1september.ru/	
5	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
6	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
9	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
10	Мультимедийный компьютер	Д
11	Стенка гимнастическая	Г
12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
13	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
14	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
15	Палка гимнастическая	К
16	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
17	Скакалка детская	К
18	Гантели наборные	Г
19	Табло перекидное	Д
20	Щиты баскетбольные универсальные	Д
21	Кубики	Г
22	Обруч детский	Г
23	Жилетки игровые	Г
24	Баскетбольные щиты	Д

25	Аптечка	Д
26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
27	Насос ручной	Д
28	Секундомер	Д
29	Площадка игровая баскетбольная	Д

Методические материалы.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.[1] Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель игры — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Задачи игроков — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: (Работаем по новым стандартам).
2. Справочник учителя физической культуры [Текст]/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта[Текст]: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.
4. Физическая культура[Текст]/ авт.-сост. А. П. Матвеев – М. : Просвещение, 2013. – 152.