

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 ИМ. В.В. ЖЕНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО
МО МБОУ «РСШ№10 им. В.В.
Женченко»
Протокол №3
от «19» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «РСШ№10 им. В.В.
Женченко»
_____ Ю.В. Дэр
Приказ № 15/1-Д от «19» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ
ПРОГРАММА

«Баскетбол» (девушки)

Спортивно-оздоровительная направленность

Базовый уровень

Возраст обучающихся 12-18 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Автор-составитель:

Альбрандт Кристина Дмитриевна

Педагог дополнительного образования

пгт. Нижняя пойма

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность программы «Баскетбол, девушки».

Программа дополнительного образования составлена для работы с обучающимися 12-18 лет.

Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений, является программой дополнительного образования, для внеурочной

формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа рассчитана на 3 год обучения и разбита на этапы обучения:

I – учебно-тренировочные группы,

II- группы совершенствования.

Занятия проводятся два раза в неделю.

Новизна и актуальность программы «Баскетбол»

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность: баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных

на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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

Наполняемость групп

В группе на занятиях присутствуют 30 человек. Занятия проводятся в спортивном зале школы МБОУ «РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 им. В.В. ЖЕНЧЕНКО».

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа предназначена на 3 года обучения: 144 часа, 2 раз в неделю по 1ч 40мин.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

- в неделю проводится два занятия;
- продолжительность занятия – 1ч 40мин часа (перерыв 10 мин);
- общее количество часов при изучении курса – 144 часа в год, всего 432 часа.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Баскетбол» (девушки)

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством внеурочных занятий баскетболом.

Задачи программы:

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

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

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

1 год обучения.

Теоретические знания

История развития баскетбола в России. Известные баскетболисты РФ. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общездоровья подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

2 и 3 год обучения.

Теоретические знания

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общеспортивная подготовка

. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекиды).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Учебный план занятий

1. Учебно – тематическое планирование

Раздел (тема)	1 год обучения			2 и 3 год обучения			Форма аттестации
	Общее	Теорет	Практик	Обще	Теорет	Практик	

	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ИЧЕСКИ Х	ТИЧЕС КИХ	е КОЛ- ВО ЧАСОВ	ТИЧЕС КИХ	КТИЧ ЕСКИ Х	
1. Теоретические знания	7	7		7	7		зачет
2. Техническая подготовка:							
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	8		8	4		4	зачет
<i>Овладение техникой ведения мяча.</i>	15		15	9		9	зачет
<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i>	15		15	11		11	зачет
<i>Овладение техникой бросков мяча</i>	15		15	17	1	16	зачет
3. Тактическая подготовка:							
<i>нападение</i>	17	1	16	23	2	21	зачет
<i>защита</i>	17	1	16	23	2	21	зачет
4. Общефизическая подготовка	21		21	20		20	зачет
5. Специальная физическая подготовка	21		21	20		20	зачет
6. Соревнование	8	2	6	10	2	8	зачет
ИТОГО:	144	11	133	144	12	132	

2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Примечания
1	Охрана труда на учебно-тренировочных занятиях. ОФП. Ведение мяча.	2		
2	Профилактика травматизма. ОФП. Ведение, передачи, броски мяча.	2		
3	Правила игры : баскетбольная площадка. Ведение и броски мяча. Остановки, повороты на месте.	2		
4	Тестирование по ОФП. Ведение, передачи мяча. Учебная игра.	2		

5	Правила игры. Состав команды. Форма. Капитан и его обязанности. Ловля, передача мяча. Выход для получения мяча. Учебная игра.	2		
6	Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча после ведения.	2		
7	Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	2		
8	Правила игры: игровое время, начало и окончание игры, счет. Ведение, передача мяча. Бросок в 2 шага после ведения учебная игра.	2		
9	ОФП. Ведение, передача мяча. Бросок в 2 шага после ведения учебная игра.	2		
10	ОФП. Ведение мяча, перемещения без мяча. Учебная игра.	2		
11	ОФП. Ведение мяча, броски мяча в броске. Учебная игра.	2		
12	ОФП. Ведение мяча, броски мяча. Перемещения без мяча. Учебная игра.	2		
13	Правила игры: как играют мячом, заброшенный мяч, его «цена». Передача мяча в «двойках» и в «тройках». Броски, перемещения. Учебная игра.	2		
14	ОФП. Ведение, передача мяча, обводка, учебная игра.	2		
15	ОФП. Выход для получения мяча. Броски из-под кольца. Учебная игра.	2		
16	Правила игры: вбрасывание мяча. Передача мяча в «двойках» и в «тройках». Выход для получения мяча. Учебная игра.	2		
17	ОФП. Повороты, остановки. Передача мяча в движении. Учебная игра.	2		
18	ОФП. Повороты, остановки. Ведение. Бросок в 2 шага из-под кольца. Учебная игра.	2		
19	ОФП. Ведение, броски мяча. Перемещения, учебная игра.	2		
20	Правила игры: замена игрока. Противодействие на получение мяча. ОФП. Учебная игра.	2		
21	Теория. Противодействие на получение мяча. Тактика защиты. Учебная игра.	2		
22	ОФП. Система личной защиты. Выход для получения мяча. Учебная игра.	2		
23	Передачи мяча в движении. Остановки.	2		

	ОФП. Броски. Учебная игра.			
24	Ведение (крестное), передача в движении. ОФП. Учебная игра.	2		
25	Правила игры: ведение мяча. Ловля мяча двумя руками. ОФП. Учебная игра.	2		
26	Ловля мяча двумя руками. Передача мяча на месте и в движении. ОФП. Учебная игра.	2		
27	Теория. Ловля и передача мяча в движении. ОФП. Учебная игра.	2		
28	Теория. Ловля и передача мяча в движении. ОФП. Учебная игра.	2		
29	Ведение и ловля мяча , броски из-под щита. ОФП. Учебная игра.	2		
30	ОФП. Ведение и ловля мяча. Передача мяча в «двойках». Учебная игра.	2		
31	ОФП. Ведение и передача мяча в «двойках». Учебная игра.	2		
32	ОФП. Ведение и передача мяча в «тройках». Учебная игра.	2		
33	ОФП. Ведение и передача мяча в «тройках». Учебная игра.	2		
34	Правила игры: пробежка. ОФП. Броски с точек. Учебная игра.	2		
35	ОФП. Броски с точек. Учебная игра.	2		
36	ОФП. Обводка. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	2		
37	СФП. Обводка. Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		
38	СФП. Обводка. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	2		
39	СФП. Ведение, броски мяча в движении. учебная игра.	2		
40	ОФП. Разнообразное ведение. Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		
41	ОФП. Передачи мяча в движении. Обводка. Броски мяча с точек. Учебная игра.	2		
42	ОФП. Передачи, броски мяча. Обводка. Учебная игра.	2		
43	ОФП. Ведение , броски мяча в движении. Обводка. Учебная игра.	2		
44	ОФП. Ведение, броски мяча в прыжке. Обводка. Учебная игра.	2		
45	ОФП. Ведение с изменением направления. Обводка. Учебная игра.	2		

46	ОФП. Передачи, броски мяча в прыжке. Обводка. Учебная игра.	2		
47	ОФП. Броски мяча в прыжке. Обводка. Передача в «тройках». Учебная игра.	2		
48	ОФП. Броски мяча в движении. Обводка. Передача в «тройках». Учебная игра.	2		
49	ОФП. Передачи и броски мяча в движении. Обводка. Учебная игра.	2		
50	СФП. Ведение, броски мяча. Передачи в «тройках». Учебная игра.	2		
51	ОФП. Контрольная игра.	2		
52	ОФП. Разбор игры. Ведение, передачи и броски мяча с точек.	2		
53	Правила игры: опорная нога. ОФП. Разбор игры. Ведение и броски мяча. Учебная игра.	2		
54	ОФП. Ведение и броски, передачи мяча в «тройках». Учебная игра.	2		
55	Правила игры: повороты назад. ОФП. Ведение с изменением направления. Броски с точек. Учебная игра.	2		
56	Правила игры: повороты вперед. ОФП. Броски мяча с места двумя руками сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		
57	Правила игры: три секунды. ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра.	2		
58	Правила игры: мяч, возвращенный в тыловую зону. ОФП. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра.	2		
59	Правила игры: помеха мячу при броске с игры. ОФП. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра.	2		
60	Правила игры: помеха мячу при штрафном броске. ОФП. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	2		
61	Правила игры: фолы. ОФП. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	2		
62	Правила игры: опека игрока. ОФП. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра.	2		
63	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра.	2		
64	Правила игры: заслоны. ОФП. Ведение мяча с изменением скорости	2		

	передвижения и высоты отскока.			
65	Правила игры: заслоны. ОФП. Ведение мяча с изменением скорости передвижения и высоты отскока.	2		
66	Правила игры: блокировка. ОФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	2		
67	Правила игры: блокировка. ОФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	2		
68	Правила игры: задержка, толчок. ОФП. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	2		
69	Правила игры: задержка, толчок. ОФП. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	2		
70	Контрольная игра.	2		
71	Тестирование.	2		
72	Игровая подготовка. Итоги года. Индивидуальные задания на летние каникулы	2		
	ИТОГО	144		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности 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;

- уметь *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;

- учиться совместно с учителем и другими обучающимися *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;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;

- характеристику игры;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные приёмы самоконтроля;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение (в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами):

Спортивный зал (17,5м × 8,70м), оборудованный баскетбольными щитами с кольцами. Баскетбольные мячи №5,6,7. Свисток, секундомер, часы, стойки, фишки-ориентиры, гимнастические маты, скамейки, обручи, скакалки, шведская стенка, набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Программа «Баскетбол», юноши, реализуется Шаманским Алексеем Сергеевичем, педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы 35 лет.

Учитель физической культуры.

Стаж работы: 35 года.

Образование: высшее.

Категория: высшая.

Форма аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы «Баскетбол». Они отражают достижения цели и задач программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме (по выбору учащихся):

- тестовых упражнений;
- зачета.

Строится на принципах учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, свободы выбора.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: проводится методом наблюдения, спортивных результатов, грамота, призовое место и др.

В конце каждого полугодия проводится **промежуточная аттестация**, выявляющая результативность обучения.

Оценка результативности освоения программы «Баскетбол» связана с уровнями освоения содержания программы:

- оптимальный уровень;
- достаточный уровень;
- недостаточный уровень.

Отслеживание личностного развития обучающихся осуществляется методом наблюдения и личных спортивных достижений.

Текущий контроль проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в баскетбол и показать элементы техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме игры в баскетбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

Оценочные материалы.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

1. Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (1000м,2000м, 3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;

- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки	мальчики
-------	---------	----------

	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
12-13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14-15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16-18 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	18	21	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	5	7	8

Методические материалы

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация и др.);

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в очной форме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.
2. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. 336с.
5. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 2002. 86 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.
5. [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)

Литература для обучающихся:

«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.