

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Солчурская средняя общеобразовательная школа»
Овьюрского района Республики Тыва

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ Солчурской СОШ
протокол № 1
« 31 » августа 2023г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Баскетбол»
(спортивно-оздоровительное)

Возраст обучающихся: 12-16 лет.
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 2 часа в неделю.

Автор-составитель:
Монгуш Арзылан Ойнаар-оолович
учитель физической культуры

Основные характеристики программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»), зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013); — Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы состоит в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья.

Новизна заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (карточки, раздаточные материалы по технике выполнения двигательного действия), активизирующего у учащихся понятия о здоровом образе жизни, привитие к систематическим занятиям спортом.

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. 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.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Уровень предназначен для учащихся 6-11 классов. Срок реализации-1 год.

Занятия в секции влияют на их нравственное воспитание, вырабатывают трудолюбие, волю, закаляют характер, умение ориентироваться в окружающей действительности, воспитывают чувство коллективизма, формируя у учащихся целостное представление об одной из спортивных игр – баскетболе, способствует улучшению состояния здоровья, помогает воспитанию личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Наполняемость: Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Форма обучения: очная

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 70, временная продолжительность - 1 год.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса школьная секция баскетбола является внеурочной формой физического воспитания учащихся. Ученики, полюбившие на уроках физической культуры упражнения с баскетбольным мячом, с удовольствием продолжают занятия в секции баскетбола. Их привлекает возможность проявить свои физические способности в разнообразной игровой деятельности, достигать успеха за счет инициативы, решительности, смелости и других личностных качеств. Многократно забрасывая мяч в корзину с разного расстояния и из различных положений, учащиеся испытывают гордость за достигнутые успехи. Это является побудительным мотивом для систематических занятий в секции баскетбола.

1.2. Цель программы - выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3. Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

1.4. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<p><u>Раздел I. Вводное занятие. 2 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием. 	2	2	
<p><u>Раздел II. Общие основы баскетбола. 18 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. 	18		18
<p><u>Раздел III. Общая физическая подготовка. 20 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления и скорости; - после приема мяча в движении. 	20		20
<p><u>Раздел IV. Передача мяча. 10 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - от груди без отскока об пол; - от груди без отскока об пол в движении; - от груди с отскоком об пол; - от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача; - одной рукой из – за спины. 	10		10
<p><u>Раздел V. Броски мяча. 10 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - из - под кольца с отскоком от щита; - из – под кольца без отскока от щита; - из – под кольца с двух шагов, - с отклонением; - со средней дистанции; - с дальней дистанции. 	10		10
<p><u>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении. 10 ч.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; 	10	1	9

- разучивание тактических схем командного нападения.			
Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования - на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований		
Итого:	70	3	67

1.5. Содержание учебного плана

Раздел I. Основы знаний (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

II. Общие основы баскетбола. (18 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через

препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III. Общая физическая подготовка. (20 часов)

Общая физическая подготовка Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами. Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д. Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол. 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега. 7 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. 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. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. 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 неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, бадминтон. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. 8 Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел IV. Передачи мяча (10 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел V. Броски мяча (10 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (10 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.2023	16.00-16.45	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
2.	07.09.2023	16:00-16:45	История возникновения баскетбола.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
Раздел II. Общие основы баскетбола. 18 ч							
3.	12.09.2023 14.09.2023	16.00-16.45	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
4.	19.09.2023 21.09.2023	16.00-16.45	Развитие ловкости и быстроты движений	3	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	26.09.2023 28.09.2023	16.00-16.45	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	03.10.2023 05.10.2023	16.00-16.45	Силовая подготовка (с отягощениями)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	10.10.2023 12.10.2023	16.00-16.45	Развитие общей и специальной выносливости	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	17.10.2023 19.10.2023	16.00-16.45	Развитие ловкости и быстроты движений	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	24.10.2023 26.10.2023	16.00-16.45	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	2	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	31.10.2023 02.11.2023	16.00-16.45	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	2	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел III. Ведение мяча – 5 часов							
11.	07.11.2023 09.11.2023	16.00-16.45	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
12.	14.11.2023 16.11.2023	16.00-16.45	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
13.	21.11.2023 23.11.2023	16.00-16.45	Ведение мяча с обводкой соперника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	28.11.2023 30.11.2023	16.00-16.45	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	05.12.2023 07.12.2023	16.00-16.45	Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	12.12.2023 14.12.2023	16.00-16.45	Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел IV. Передачи мяча – 6 часов							
17.	19.12.2023 21.12.2023	16.00-16.45	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
18.	26.12.2023 09.01.2024	16.00-16.45	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	11.01.2024 16.01.2024	16.00-16.45	Передачи одной рукой от плеча	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.	18.01.2023 23.01.2024	16.00-16.45	Передачи одной рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	25.01.2023 30.01.2024	16.00-16.45	Навесная (кистевая) передача партнеру	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.	01.02.2024 06.02.2024	16.00-16.45	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел V. Броски мяча – 8 часов							
23.	08.02.2024 13.02.2024	16.00-16.45	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
24.	15.02.2024 20.02.2023	16.00-16.45	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	22.02.2023 27.02.2023	16.00-16.45	Броски в движении и с двух шагов	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	29.02.2024 05.03.2024	16.00-16.45	Штрафные броски и броски с дальней дистанции	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	07.03.2024 12.03.2024	16.00-16.45	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	14.03.2024 19.03.2024	16.00-16.45	Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	21.03.2024 26.03.2024	16.00-16.45	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	28.03.2024 02.04.2024	16.00-16.45	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 6 часов							
31.	04.04.2024 09.04.2024	16.00-16.45	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
32.	11.04.2024 16.04.2024	16.00-16.45	Индивидуальные действия при личной опеке	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	18.04.2024 23.04.2024	16.00-16.45	Командные действия при зонной защите	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	25.04.2024 30.04.2024	16.00-16.45	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

35.	02.05.2024 07.05.2024	16.00-16.45	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.	14.05.2024 16.05.2024	16.00-16.45	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

УТВЕРЖДЕНО
 Директор
 МБОУ Солчурской СОШ
 _____ А.О. Донгак

Список учащихся кружка «Баскетбол» МБОУ Солчурской СОШ Овюрского кожууна

Руководитель кружка: Монгуш Арзылан Ойнаар-оолович

№	ФИО учащихся № сертификата	Класс	ФИО кл.руководителя	ФИО родителей (законных представителей)	Место работы	Колтчество детей в семье	Домашний адрес	На каком учете состоит			
1	Алдай Шончалай Мергеновна 1709338406	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Алдай Айлан Маргыт- ооловна	МБОУ Солчурская СОШ	3					
2	Амарда Айдыс Сергеевич	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Саая Лена Олеговна	МБОУ Солчурская СОШ	3					
3	Донгак Олчей- Кежик Амирович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Донгак Амир Алдын-оолович Донгак Азияна Радомировна	МБОУ Солчурская СОШ	3	Дамдын ,2,2				
4	Куулар Аннета Адыгжыевна	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Куулар Адыгжы Алексеевич Куулар Буянмаа Ойдан-ооловна		4					

5	Монгуш Айкат Белековна	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Монгуш Белек Оптуг-оолович Монгуш Лориса Михайловна	МБОУ Солчурска СОШ	3						
6	Монгуш Белчитмаа Альбертовна	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Монгуш Альберт Андреевич Монгуш Сайдаш Алексеевна	МБОУ Солчурская СОШ	3	Даваа,16					
7	Монгуш Буянныг- Белек Буянович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Монгуш Жанна Чылбанайевна Монгуш Буян Биче-оолович	МБОУ Солчурская СОШ	5	Найырал					
8	Ондар Аянмаа Орлановна	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Ондар Орлан Бугаевич Кара-Сал Азиата Алексеевна	МБОУ Солчурская СОШ	6						
9	Ондар Ган-Болат Чингизович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Ондар Аржаана Юрьевна								
10	Ооржак Амир Сылдыс-оолович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Ооржак Сылдыс-оол								
11	Ооржак Байлак Кара-Катович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Оорджак Чинчи Чкалововна								
12	Самбуу Долаан Буянович	7	Донгак Амир Алдын-оолович	Самбуу Буян Олегович Самбуу Аржаана Николаевна	Администрация Овюрского кожууна	4	Даваа					

2.2. Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Основной процедурой итоговой оценки достижения результатов является умение сыграть игру в баскетбол.

Промежуточный контроль проводится в форме тестирования.

Итоговая аттестация – игра в баскетбол.

Формы контроля:

собеседования, индивидуальные консультации, беседа, тестирование и анкетирование, наблюдения, итоговые занятия. При дистанционном обучении проводится выставка в режиме онлайн или офлайн.

2.3. Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень				
				низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7		
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже		
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1		
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0		
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8		
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0		
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7		
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9		
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5		
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9		
		Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
					Д	10,1	9,7-9,3	8,9
12	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,6-9,1	8,8		
13	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,5-9,0	8,7		
14	М			9,3	8,7-8,3	8,0		
	Д			9,9	9,4-9,0	8,6		
15	М			8,6	8,4-8,0	7,7		
	Д			9,7	9,3-8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
					Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200		
			Д	135	155-175	190		
		13	М	150	170-190	205		
			Д	140	160-180	200		
		14	М	160	180-195	210		
			Д	145	160-180	200		
		15	М	175	190-205	220		
			Д	155	165-185	205		
		Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
					Д	700	850-1000	1100

Таблица 1.Продолжение.

Таблица 1. Продолжение

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
			Д	4	10-14	19
		12	М	1	4-6	7
			Д	4	11-15	20
		13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
	Д	5	13-15	17		
		15	М	3	7-8	10
			Д	5	12-13	16

Таблица 2

Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средни й	Низки й	Высокий	Средни й	Низкий

1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

2.4. Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

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

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

2.5. Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.