


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Майская средняя общеобразовательная школа №15»

Согласовано: на заседании ПС Протокол № 4 от 30.04.2024 г.	Согласовано: Управляющим Советом Протокол № 3 от 25.03.2024 г.	Утверждаю: Директор МБОУ Майская СОШ №15  Ильин В.С. / Приказ № 03-02-114 от 02.05.2024 г.
---	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол» на 2024-2025 г.

Направленность программы: «Физкультурно-спортивная»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающегося: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Каралкина Татьяна Анатольевна.

Майское, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа по баскетболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич).

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Программа разработана на основе и в соответствии с федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа направлена на формирование и сохранение здоровья школьников, успешную социализацию и адаптацию детей в обществе.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
5. Приказ МБОУ Майская СОШ № 15 от 02.05.2024 года «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ объединений дополнительного образования на 2024-2025 учебный год»;
6. Устав МБОУ Майская СОШ №15.

Направленность (профиль) программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек- человек»

Новизна и актуальность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и

осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана для занятий с обучающимися 5-11 классов. В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст детей - 11-17 лет.

Наполняемость группы – 12-15 человек.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Количество занятий в неделю - 1

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Формы обучения

Форма обучения – очная. **Форма организации** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Режим занятий

Режим занятий. Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя неделя мая 2025 года.

Продолжительность занятия – 1 час

Длительность учебного часа – 45 минут

Время проведения занятий – вторая половина дня (вторник 18.00. – 18.45).

Занятия проводятся в разновозрастной и смешанной по половой принадлежности группе (мальчики и девочки).

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ Майская СОШ №15 проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Расписание занятий учебной группы записывается на первой странице журнала учета работы. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ Майская СОШ №15 обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию детей и подростков.
2. Предоставить возможность воспитанникам овладеть спортивной техникой и тактикой баскетбола.
3. Воспитывать у обучающихся высокие моральные и волевые качества; развивать специальные физические качества личности.
4. Приобретать практические навыки и теоретические знания в области баскетбола, а также соблюдать общую и частную гигиену, осуществлять самоконтроль.
5. Формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Методы организации занятий.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

- педагогическое тестирование.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при организации занятий.	1	1	-	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
2	История развития баскетбола.	1	1	-	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Ведения мяча.	7	1	6	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Остановки и перемещения.	5	1	4	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Передачи мяча.	7	1	6	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Броски в корзину.	6	-	6	Беседа, демонстрация практических навыков,

					педагогическое наблюдение
7	Игры и соревнования.	9	-	9	зачет
Итого часов		36	5	31	

Содержание учебного плана программы

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого,

различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

-критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

-предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных 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; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Предметные результаты:

-Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные

упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

-Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

-Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

4.2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

4.2 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	Вторник 18.00. – 18.45	Вторая, третья неделя декабря. Вторая, третья неделя мая.

Календарно - тематическое планирование курса «Баскетбол» на 2024-2025 учебный год

№ урока	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки
1.	Правила соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. История развития баскетбола.	1	
2.	Ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.	1	

3.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	
4.	Перемещения баскетболиста. Игра 1x1 с завершением после прохода под корзину.	1	
5.	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	
6.	Остановки баскетболиста прыжком.	1	
7.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	
8.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
9.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	1	
10.	Ловля мяча после различных видов передач	1	
11.	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	1	
12.	Игра в защите. История развития баскетбола в мире и России.	1	
13.	Индивидуальные перемещения защитника	1	
14.	Броски в корзину. Борьба за отскок, отсекаание	1	
15.	Личная защита (прессинг)	1	
16.	Зонная защита.	1	
17.	Игра в нападении	1	
18.	Открывание.	1	
19.	Быстрый отрыв.	1	
20.	Бег 500, 1000, метров. Бросок и ловля мяча из различных положений тела.	1	
21.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	

22.	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	1	
23.	Участие в соревнованиях по баскетболу среди школы.	1	
24.	Игра 1x1 в ограниченном пространстве.	1	
25.	Игра в квадрате.	1	
26.	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1	
27.	Правила соревнований по баскетболу.	1	
28.	Свободная игра 3x3 на половине площадки.	1	
29.	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	1	
30.	Перемещения баскетболиста в защитной стойке.	1	
31.	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	1	
32.	Остановки баскетболиста прыжком. Контрольные нормативы по ОФП (Челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.)	1	
33.	Передача мяча двумя руками от груди	1	
34.	Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольные нормативы по СФП (обводка конусов, штрафной бросок, жонглирование двумя мячами).	1	
35.	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест.	1	
36.	Учебная игра	1	

4.2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ.
Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи -15 штук; набивные мячи - 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков - 10 штук; гимнастические маты - 10 штук,
теннисные мячи -10 штук; Спортивные снаряды: гимнастические скамейки –2 штуки;
гимнастическая стенка – 4 пролета.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми более 20 лет, образование – средне-специальное.

4.2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

4.2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Построение учебного процесса. Основной формой проведения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является занятие, а также тренировка и соревнование.

Общеподготовительные упражнения

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

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, то же во время ходьбы и бега.

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 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.

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, 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 перекладывание 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 гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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 и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, за 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. 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 и настольный теннис, 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. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в длину. 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, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 10 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с

ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батута) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной

постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

Примерная структура занятия:

Объяснение педагога дополнительного образования по теме занятия. Самостоятельное выполнение норматива по теме занятия, причем в числе этих нормативов должны быть выполнены условия игры по данному виду спорта. После выполнения всеми обучающимися всех нормативов, производится разбор ошибок, допущенных обучающимися. Педагог дополнительного образования по ходу выполнения нормативов формулирует выводы, делает обобщения.

4.2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
- 2.В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс. Предметная линия учебников 10,11 класс.
- 3.«Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.- 268 с.
- 4.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
- 5.Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
1. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
- 7.Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012

Учебник для учащихся 10,11 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 2005. - №7с. 15-17
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. – 2001. -№6,7 – с. 17- 18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
9. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС,73
10. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

Список литературы, рекомендованный родителям:

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012

Учебник для учащихся 10,11 х классов М.Я. Виленский. Москва Просвещение 2012

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniya-basketbolu>
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
4. <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/>