

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Большеболдинского муниципального округа

МБОУ "Апраксинская основная школа "

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

_____ О.В. Пояскова

«20» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____ А.В. Лобанов

Приказ №51/1- ОД

от «20» июня 2023

г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Баскетбол»

(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10- 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пояскова Ольга Валентиновна,

педагог дополнительного образования

с. Апраксино

2023 год

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры играют особую роль в физическом развитии школьников.

Наиболее интересной и разносторонней является спортивная игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества, выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, прыгучесть, точность и др., а также формируются личные качества ребёнка – общительность, воля, умение работать в команде.

Данному виду спорта принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья с учётом возраста, пола и подготовленности обучающихся.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель: формировать потребность к здоровому образу жизни через спортивную игру в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Отличительные особенности данной образовательной программы является то, что начать заниматься в секции «Баскетбол» может любой ребёнок без специальной подготовки. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Она направлена на воспитание физической культуры и привитие интереса к данному виду спорта, развитие и воспитание не только одарённых спортивными способностями детей, но и всех желающих. Поэтому учебный материал подобран так, чтобы был простым и доступными для приобщения детей к данному виду спорта.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» ориентирована для работы с детьми от 10 до 15 лет, группа разновозрастная и смешанная. Зачисление на обучение осуществляется по желанию детей, не имеющие медицинских противопоказаний и заявлению родителей (законных представителей).

Наполняемость группы составляет – 10 человек.

Объём и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на период обучения – 108 ч. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1,5 часа. Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха. Время проведения занятий, вторая половина учебного дня. Рабочая программа по баскетболу рассчитана на 1 год.

Форма обучения очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

- индивидуальная;
- групповая;
- игровая;
- соревновательная.

Методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. 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. 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 занимающихся.

Особенности организации образовательного процесса. Заниматься по программе может любой ребенок, без предварительной подготовки, без конкурсного отбора, желающий заниматься спортом и проявляющий интерес к баскетболу.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу. Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Планируемые результаты

знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- правила личной гигиены;
- историю развития игры «Баскетбол»;
- спортсменов баскетболистов;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- линии разметки на площадке, основные правила игры в баскетбол.
- жесты судей.
- правила проведения соревнований по баскетболу.

уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- передвигаться в защитной стойке;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- вырывать и выбивать мяч;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- играть в баскетбол по правилам.

Владеть

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении»;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру и игре

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- межпредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости, выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге, ведение мяча с изменением направления в различных стойках, техникой броска одной и двумя руками с места и в движении», технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру.

Формы аттестации

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида контроля:

- ✓ Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы).
- ✓ Текущий контроль (отслеживание активности учащихся участия в школьных и районных соревнованиях).
- ✓ Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) –итоговое соревнование.

Формы фиксации и отслеживания образовательных результатов: журнал посещаемости, опрос и участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Участие в соревнованиях

Материально-техническое оснащение занятий

1. Спортивный зал
2. Баскетбольные щиты с корзинами
3. Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы,
4. Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.
5. Ноутбук
6. Музыкальный центр

Информационное обеспечение

Нормативно-методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
6. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

Интернет ресурсы для педагога

1. <https://www.sports.ru/basketball/russia/>
2. <https://www.fizkult-ura.ru/>
3. https://basketball-training.org.ua/about_site (уроки баскетбола от А до Я)

4. <https://www.basketbolist.org.ua/>
5. [http:// pro-basketball.ru](http://pro-basketball.ru)

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
4. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
1. https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/zariadki/ Зарядки
2. https://multiurok.ru/elena_adelveis/blog/pravilnoe-pitanie/ Правильное питание

Кадровое обеспечение.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется учителем физической культуры, первой квалификационной категории, прошедшей курсовую подготовку Общество с ограниченной ответственностью «Региональный центр повышения квалификации». «Реализация требований обновлённых ФГОС НОО и ООО в работе учителя физической культуры» . ООО «Центр инновационного образования и воспитания» «Федеральный образовательный стандарт начального общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России N 286 от 31 мая 2021 года» .ООО «Центр инновационного образования и воспитания» «Федеральный образовательный стандарт основного общего образования в соответствии с приказом Минпросвещения России N 287 от 31 мая 2021 года». Общество с ограниченной ответственностью «ИМПУЛЬС» «Оказание первой помощи при работе с детьми и подростками. Охрана здоровья несовершеннолетних.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	05.09. 2023	28.05. 2024	34	71	108	Вторник – 1,5 часа; Пятница – 1,5 часа

Учебно-тематический план

№	Перечень разделов и тем	Количество часов			Количество часов
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие	1,5	0,5	1	Первичная диагностика – собеседование
2	Основы знаний	6	6		Рассказ, опрос
3	Техническая подготовка	36	2	34	
	1.3.Имитационные упражнения без мяча	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
	3.2.Ловля и передача мяча	9	0,5	8,5	Педагогическое наблюдение
	3.3. Ведение мяча	12	0,5	11,5	Педагогическое наблюдение
	3.4. Броски мяча	12	0,5	11,5	Устный опрос
4	Тактическая подготовка	30	1	29	
	4.1. Действия игрока в защите	15	0,5	14,5	Педагогическое наблюдение
	4.2. Действия игрока в нападении	15	0,5	14,5	Педагогическое наблюдение, устный опрос
5	Физическая подготовка	24	1	23	
	5.1. Общая подготовка	12	0,5	11,5	Педагогическое наблюдение
	5.2. Специальная	12	0,5	11,5	Устный опрос
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	7	1	6	
7	Тестирование	3,5	0,5	3	
ИТОГО		108	12	96	

Содержание программы

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов игры, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу.

1. Вводное занятие (1,5 часа)

- 1.Техника безопасности на занятиях по баскетболу
2. История развития баскетбола

Основы знаний (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.

2. Физическая подготовка (24 часов).

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (36 часа).

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (30 часа).

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Передвижения и остановки без мяча –20часов				
1	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке; вперед, назад, вправо, влево.	1 занятие (1,5 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	1 занятие (1,5 часа)		
3	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5 часа)		
4	Скоростные рывки из различных исходных положений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5 часа)		
5	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (1,5 часа)		
6	Остановки: двумя шагами, прыжком. ОФП	1 занятие (1,5 часа)		
7	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1 занятие (1,5 часа)		
8	Прыжки, повороты вперед, назад. Правила техники баскетбола.	1 занятие (1,5 часа)		
9	Техника перемещений. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5 часа)		
10	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1 занятие (1,5 часа)		

		часа)	
Ловля мяча – 20часов			
11	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1 занятие (1,5 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
12	Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди.	1 занятие (1,5 часа)	
13	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола. ОФП.	1 занятие (1,5 часа)	
14	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1 занятие (1,5 часа)	
15	Ловля двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). ОФП	1 занятие (1,5 часа)	
16	Передача мяча одной рукой от плеча.	1 занятие (1,5 часа)	
17	Передача мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (1,5 часа)	
18	Передача и броски мяча одной рукой сверху (крюком).	1 занятие (1,5 часа)	
19	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5 часа)	
20	Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5 часа)	

Передача мяча – 16 часов

21	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу.	1 занятие (1,5 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
22	Передача мяча одной рукой за спиной. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1,5 часа)		
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1 занятие (1,5 часа)		
24	Приемы передачи мяча	1 занятие (1,5 часа)		
25	Передача мяча одной рукой от плеча	1 занятие (1,5 часа)		
26	Передача мяча двумя руками сверху	1 занятие (1,5 часа)		
27	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	1 занятие (1,5 часа)		
28	Тактические действия в баскетболе. Бросок одной рукой в прыжке.	1 занятие (1,5 часа)		
29	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Ведение мяча	1 занятие (1,5 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/195974/
30	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	1 занятие (1,5 часа)		
31	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1 занятие (1,5 часа)		

		часа)	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (1,5 часа)	
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Перехват мяча.	1 занятие (1,5 часа)	
34	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (1,5 часа)	
35	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (1,5 часа)	
36	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	1 занятие (1,5 часа)	
37	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)	
38	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра по упрощённым правилам баскетбола. ОФП	1 занятие (1,5 часа)	
39	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Сочетание приемов игры в баскетбол	1 занятие (1,5 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/
40	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1,5 часа)	
41	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. ОФП	1 занятие (1,5 часа)	
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1 занятие	

		(1,5 часа)	
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1 занятие (1,5 часа)	
44	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1 занятие (1,5 часа)	
45	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. ОФП Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1,5 часа)	
46	Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола	1 занятие (1,5 часа)	
47	ТБ и правила поведения на занятиях секции баскетбол. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (1,5 часа)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
48	ОФП. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	1 занятие (1,5 часа)	
49	Вырывание мяча из рук соперника. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)	
50	Вырывание мяча из рук соперника. ОФП.	1 занятие (1,5 часа)	
51	Накрывание мяча при броске. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1 занятие (1,5 часа)	
52	Накрывание мяча при броске. Игры и эстафеты с мячом.	1 занятие (1,5	

		часа)		
53	Накрывание мяча при броске. Игра по правилам. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)		
54	Техника безопасности во время игры. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
55	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП.	1 занятие (1,5 часа)		
56	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (2 часа)		
57	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1 занятие (1,5 часа)		
58	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (1,5 часа)		
59	Сочетание приемов с броского мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1 занятие (1,5 часа)		
60	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)		
61	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)		
62	Техника безопасности во время занятия. Индивидуальные действия в нападении и защите.	1 занятие (1,5 часа)		
63	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух	1 занятие		

	нападающих против одного защитника(2X1).	(1,5 часа)	
64	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2), (3X2). Игра по правилам баскетбола.	1 занятие (1,5 часа)	
65	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место».	1 занятие (1,5 часа)	
66	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка», «малая восьмерка»). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	1 занятие (1,5 часа)	
67	Игра по правилам баскетбола. Судейство.	1 занятие (1,5 часа)	

Приложение 1

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
9 -10 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
12-13 лет		25-31	32-37	38 и выше
		31-36	37-41	42 и выше
14-15 лет	Д	Д	33-38	39 и выше
	М	М	40-45	46 и выше
16-17 лет	Д	28-33	35-39	40 и выше
	М	33-40	42-46	47 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
9 -10 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12-13 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
14-15 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
16-17 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		9-10	12-15	
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).	20	22	
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		

Приложение 3

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19