

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Большелуг

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2023г.



Утверждаю:  
Директор  
МОУ «СОШ» с. Большелуг  
Л.В.Мишарина  
Приказ: № 119  
« 08 » 09 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год обучения

Разработчик: Никулин Анатолий Васильевич  
педагог дополнительного образования

с. Большелуг  
2023 г.

## Пояснительная записка.

**Актуальность.** Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Занятия по физической культуре в целом, и баскетболом – в частности, призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра в баскетбол является средством всестороннего развития и всестороннего воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: честности, выдержки, дисциплины, товарищества, умения владеть своими эмоциями, таким образом подчинять свои действия сознанию.

В процессе освоения учебного материала по баскетболу у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Занятия баскетболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей, с приоритетом жизни и здоровья. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в баскетбол с использованием технических приемов, тактических действий.

### **Особенностью программы является:**

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идёт «от простого - к сложному»,
- знание гигиенических сведений,

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

- В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
  - обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
  - помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 10-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** от 15 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 2 часа в неделю и включает себя 33 учебных недель. Итого 66 часов в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проводятся 1 раза в неделю, 2 академических часа (90 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Основной формой** занятий является тренировка.

Тренировка - групповая. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физической культуры детей через овладение навыками игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Развивающие:**

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.

3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

**Воспитательные:**

1. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься баскетболом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Образовательные:**

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Расширение двигательного опыта за счёт освоения игры баскетбол. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Приобретение знаний о работе судей,
6. Освоение навыков командной игры.

**Планируемые результаты:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>- правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- научатся умениям выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;</li> <li>- научатся культуре речи, ведении диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;</li> <li>- научатся организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>- научатся предупреждать факторы потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;</li> <li>- научатся логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.</li> </ul>

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- узнают, как физическая культура влияет на здоровье человека, как можно организовать и вести активный здоровый образ жизни;

- овладеют сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

#### Предметные результаты

- будут уметь в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- овладеют выполнением технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- научатся в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- знать и уметь демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- уметь проводить судейство по волейболу;
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Таблица № 1.

**Учебный план секционных занятий по баскетболу.**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Возраст
			10-15 лет
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	7	7
	2.2.Ловля и передача мяча	7	7
	2.3. Ведение мяча	7	7
	2.4. Броски мяча	7	7
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
	3.1. Действия игрока в защите	10	10
	3.2. Действия игрока в нападении	9	9
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	4.1. Общая подготовка	7	7
	4.2. Специальная	9	9
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>	<b>66</b>

Таблица №2.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	3
	1.3.Ведения мяча	2
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	2
<b>2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>
	2.1. Действия игрока в защите	5
	2.2. Действия игрока в нападении	5
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>10</b>
	3.1. Общая	2
	3.2. Специальная	5
<b>4</b>	<b>Игра в баскетбол</b>	<b>15</b>

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

## Содержательное обеспечение разделов программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 10-15 лет представлено в примерном учебном плане.

### 1. Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### 2. Физическая подготовка.

#### **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 (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 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.

## **3. Техническая подготовка.**

### **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.

#### **4.Тактическая подготовка.**

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.

#### **Методическое обеспечение и литература.**

##### **1.Условия реализации программы**

###### **Кадровое обеспечение**

Педагог - руководитель объединения, реализующий данную программу имеет профильную подготовку, владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детей школьного возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся.

###### **Материально-техническое обеспечение**

- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;

- гантели;
- стойки для обводки;
- переносные кольца;
- имитаторы-защитники.

## **2.Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОУ «СОШ» с. Большелуг;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «СОШ» с. Большелуг.

## **3.Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2012.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).

**Календарно- тематическое планирование**  
**(10-15 лет)**

№	кол-во часов	Название темы	Тип подго-Товки	дата	
				по плану	факт
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП		
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.		
3.		Техника передвижения приставными шагами.	Техн.		
4.		Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.		
5.		Техника передвижения при нападении	Техн.		
6.		Способы ловли мяча.	Техн.		
7.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.		
8.		Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.		
9.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП		
10.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт		
11.		Техника ведения мяча.	Техн.		
12.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.		
13.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.		
14.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
15.		Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.		
16.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.		
17.		Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
18.		Контрольные испытания.	Контр.		
19.		Командные действия в нападении.	Такт.		
20.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.		
21.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП		
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
23.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП		
24.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП		
25.		Командные действия в нападении.	Такт.		

26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.		
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.		
28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.		
30.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.		
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП		
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.		
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.		
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.		
36.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП		
37.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.		
38.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.		
39.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.		
40.	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.		
41.	Тактика защиты.	Такт.		
42.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.		
43.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.		
44.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.		
45.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.		
46.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.		
47.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.		
48.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.		
49.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.		
50.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.		
51.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.		
52.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
53.	Защитные стойки.	Техн.		
54.	Защитные передвижения.	Техн.		

55.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт		
56.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.		
57.		Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.		
58.		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.		
59.		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.		
60.		Организация командных действий.	Такт.		
61.		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.		
62.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.		
63.		Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.		
64.		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.		
65.		Контрольные испытания. СФП	Интегр.		
66.		Учебная игра.	Интегр.		

Приложение № 2

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

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

сек раз).	(количество	9	22	20	20	19	19	19
--------------	-------------	---	----	----	----	----	----	----

Приложение № 3

**Программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана для обучающихся от 10 до 15 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол», с целью организации с ними воспитательной работы. Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах физкультурной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

**Цель программы** - создание условий для формирования духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- содействовать в развитии таких качеств, как трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- 

**II. Планируемые результаты**

**В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:**

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- навыки умственного подхода к решению любых задач, в работе на результат;
- интерес к физкультурно - спортивным профессиям;
- умение работать в команде.

**III. Организация воспитательного процесса**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			

1.1	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов, сценарий и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских</li> </ul>	В течение года

		акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МОУ «СОШ» с.Большелуг, реализующей Программу	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	<p><i>Участие в:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МОУ «СОШ» с.Большелуг, реализующей</li> </ul>	В течение года



		Программу.	
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

**Расписание занятий секции «Баскетбол» 10-15 лет**

<b>Возраст</b>	<b>10-15 лет</b>
<b>День</b>	Среда
<b>Время</b>	с 17:30 до 19:00