

Комитет по делам образования г. Челябинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 130 г. Челябинска»

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №130
г. Челябинска»
М.А. Машкина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол 1x1»

срок реализации программы – 1 учебный год
возраст обучающихся - 14-17 лет

Автор-составитель
Усинцев Матвей Викторович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 1x1» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 №467.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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"».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».
8. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
9. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 №01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
10. Устав МАОУ «СОШ №130 г. Челябинска».

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Программа курса «Баскетбол 1x1» предназначена для учащихся старших школьников, составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Основное и среднее общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности (в том числе основными навыками учебной и спортивной деятельности, элементами теоретического мышления, простейшими навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Общие правила

Баскетбол один на один лишь недавно начал выделяться и формироваться в отдельную разновидность баскетбола. Правила игры находятся ещё на стадии создания и согласования. При проведении матча судья принимает решения исходя из судейской практики обычного баскетбола.

Эта разновидность баскетбола выделилась в отдельную ветвь игры совсем недавно. Но при этом данный вид игры уже набрал популярность. В России проводятся соревнования по этому виду баскетбола. Турнир проходил в городе Краснодаре в 2014 году.

Правила: Бросок, выполненный из-за трехочковой линии, даёт 2 очка, иные броски оцениваются в одно очко.

Состязание должно быть прекращено при достижении одиннадцати очков или завершении времени спортивного состязания (матча). Предусмотрен овертайм до 2 очков без ограничения количества времени. Овертайм начинает участник игры, который проиграл владение спортивным снарядом в начале проведения состязания. Участник, который попал броском из-за трехочковой линии, получает два очка и признаётся победившим. После проведённого перехвата или подбора предусмотрен выход за линию дуги (участник игры обеими стопами находится за линией дуги). Когда нападающий утратил мяч, но вернул владение до того, как защитник сделал вывод за дугу, то нападающему разрешено атаковать без вывода за дугу. При попадании мяча, фолом, нарушения - «чек» за дугой. В качестве спортивного снаряда используют круглый баскетбольный мяч. Обычно их изготавливают из кожи, резины, синтетических материалов. Установлены 4 размера мячей. Окружность спортивного снаряда в пределах 749—780 мм, а вес в пределах 567—650 гр.

Корзина из белой сетки (сплетена из шнура). Корзина не имеет дна, закреплена к кольцу диаметром 45 см. Кольцо производится из металлической рейки диаметром 2 см. Мяч беспрепятственно проходит через сетку корзины. Кольцо находится на высоте 305 см от уровня земли и прикреплено к поверхности щита на расстоянии 30 см от нижнего края.

Место для игры - прямоугольная площадка с нанесённой разметкой. В баскетболе используют мяч оранжевого цвета, сферической формы. Желательно подбирать мяч в соответствии с покрытием на месте проведения состязаний.

Установлено время спортивного состязания: «грязное» - пять минут; «чистое» - последние тридцать секунд. Финал и полуфинал длятся по шесть минут «грязного» времени (2 тайма по 3 минуты с перерывом в 1 минуту), последние тридцать секунд «чистое» время. Для атаки предусмотрено семнадцать секунд. После её проведения или касания щита снова отсчитывается семнадцать секунд. В ситуации, когда судья полагает, что участник игры затягивает время проведения матча, то он в устном порядке уведомляет участника игры. Затягиванием времени признаётся также задержка чека защитником. При повторном факте затягивания времени, участник игры наказывает фолом. После попадания мяча в корзину, участник игры, который забил, не может прикасаться к мячу. В случае если участник игры совершил бросок до финального свистка, а в кольцо мяч попал уже после свистка, судья засчитывает попадание. При опоздании на матч более чем на 3 минуты, игроку присуждают техническое поражение 11:0.

Фол - явное несоблюдение условий и правил игры, в виде неспортивного поведения или персонального контакта с соперником. Классификация: в нападении; персональный; неспортивный; обоюдный; технический; дисквалифицирующий. Запрещено: бить по рукам; толкаться; наступать на ноги; встречать противника ногой. По правилам баскетбола один на один, пять фолов не пробиваются. После

фола мяч опять вносит частник, на котором фолили. Шестой и все следующие фолы пробиваются двумя бросками по одному очку каждый бросок. После пробития подбора нет, мяч переходит к игроку, совершившему фол. Если игрок забивает с фолом, то он получает дополнительное очко и мяч переходит к совершившему фол. Объявления о фолах делает судья. Участник игры, допустивший в одном матче 2 неспортивных или 2 технических фола, подлежит дисквалификации. Количество персональных фолов, которые может получить играющий, не являясь дисквалифицированным, не ограничено. Фолы, допущенные игроком при броске, и все персональные фолы начиная с пятого, наказываются предоставлением сопернику права на 2 штрафных броска (исключение: в случае фола при попытке трехочкового броска пробиваются 3 штрафных). После фиксации фола, участнику игры предоставляется пять секунд на совершение штрафного броска. Технические фолы наказываются одним штрафным броском каждый. После неспортивных или технических фолов мяч остаётся у игрока, совершившего штрафной бросок. Играющий, причинивший умышленную травму другому игроку, подлежит обязательной дисквалификации.

Тайм-аут вправе брать только судьи, основываясь на своём мнении.

Когда спортсмен не может дальше участвовать в игре из-за травмы, он получает техническое поражение со счётом 11:0.

Когда в группе два игрока набрали равное количество побед, победившим признаётся тот, кто выиграет на личной встрече. Если в группе три и более участников имеют равное количество побед, признают выигравшим того, кто имеет наилучшую разницу забитых и пропущенных в личных встречах участников, получивших равное количество побед.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации занятий

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Цель: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Описание места учебного курса в учебном плане, информация о количестве учебных часов

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. На реализацию данной программы выделено 3 часа в неделю на 38 учебных недель.

1.2. Результаты освоения курса дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-баскет» является формирование следующих умений:

- **определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-баскет» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

1.3. Оздоровительные результаты программы дополнительного образования

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

1.4. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы «Баскетбола 1x1» физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе 1x1. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол 1x1. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Эта разновидность баскетбола является очень новой игрой, которая находится в процессе формирования. Игра динамично развивается и приобретает популярность по всему миру. Правила ещё чётко не оформлены, и в них вносятся изменения.

1.5. Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в мини-баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах, бросках мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол 1x1 развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься мини-баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является: Создание условий для развития личности юных баскетболистов. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов. Формирование знаний, умений и навыков по мини-баскетболу. Привитие любви к систематическим занятиям спортом. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

1.6. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 14-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по классическому баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой, и обучающиеся в данном образовательном учреждении.

1.7. Сроки реализации программы

Программа курса «Баскетбол 1x1» рассчитана на один учебный год - 38 учебных недель. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол 1x1. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие по возрасту, допущенные по состоянию здоровья врачом, и обучающиеся в данном образовательном учреждении.

1.8. Режим занятий

Программа по баскетболу 1x1 реализуется на базе МАОУ «СОШ №130 г. Челябинска». Занятия проводятся в спортивном зале по 3 часа в неделю в каждой группе. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 38 недель занятий непосредственно в условиях школы. Занятия начинаются с 1 сентября и длятся до 31 мая. Наполняемость группы не более 15 человек. Методы обучения – игровой, соревновательный.

1.9. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, областные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.10. Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу 1x1 - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Декабрь
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания, соревнования	Май

Курс дополнительного образования «БАСКЕТБОЛ 1x1»

Планируемые результаты

Личностные	Метапредметные
– формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;	– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать морально-этические и волевые качества; – соблюдать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – уметь оказывать помощь своим сверстникам; – владеть тактико-техническими приемами баскетбола. 	<ul style="list-style-type: none"> – находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в школьном лагере; – уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.
---	---

Кол-во учебных недель: 38

Кол-во часов в неделю: 3

Итого: 114 ч.

Календарно-тематическое планирование и методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час. в неделю	Формы организации деятельности	Виды деятельности /формы контроля
Раздел 1. Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол. Техника безопасности (6)				
1	Техника безопасности. История баскетбола	2	фронтальная	беседа
2	Правила игры, жесты судей	2	фронтальная	беседа
3	Судейство игры	2	фронтальная	беседа
Раздел 2. Физическая подготовка (2)				
1	Общая физическая подготовка	2	групповая	практич. работа
Раздел 3. Ведение и броски мяча (14)				
1	Броски мяча из под щита	3	индивидуальная	практич. работа
2	Ведение мяча с изменением направления	3	групповая	практич. работа
3	Ведение и броски мяча	1	групповая	практич. работа
4	Броски мяча в движении	2	групповая	практич. работа
5	Ведение мяча с финтами	2	групповая	практич. работа
6	Ловля и передача мяча	3	групповая	практич. работа
Раздел 4. Физическая подготовка (2)				
1	Общая физическая подготовка	2	групповая	практич. работа
Раздел 5. Ловля и передача мяча (8)				
1	Ловля и передача мяча в движении	2	групповая	практич. работа

2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	групповая	практич. работа
3	Защитная стойка игрока, передвижение в защитной стойке	2	групповая	практич. работа
4	Передачи мяча в парах	2	групповая	практич. работа
Раздел 6. Физическая подготовка (2)				
1	Общая физическая подготовка	2	групповая	практич. работа
Раздел 7. Передвижения и остановки без мяча (6)				
1	Передвижения и остановки	2	групповая	практич. работа
2	Пробегание различных отрезков на скорость с мячом	2	групповая	практич. работа
3	Остановка в прыжке без мяча	2	групповая	практич. работа
Раздел 8. Физическая подготовка (2)				
1	Общая физическая подготовка	2	групповая	практич. работа
Раздел 9. Двусторонняя учебная игра (4)				
1	Двусторонняя учебная игра	2	групповая	практич. работа
2	Двусторонняя игра с заданиями	2	групповая	практич. работа
Раздел 10. Подвижные игры, эстафеты, соревнования (68)				
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	групповая	практич. работа
2	Баскетбольные эстафеты	10	групповая	соревнования
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	групповая	практич. работа
4	Штрафной бросок. Игра	8	индивидуальная	практич. работа
5	Соревнования среди 8-9-х кл.	18	групповая	соревнования, промежуточная аттестация
Итого: 114 ч.				

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля	Содержание НРЭО
-------	--------------	------------------	-------------------------	-----------------

1.	Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол, Техника безопасности	6	Ответ на занятия	Баскетбольные команды Южного Урала
2.	Физическая подготовка	8	Контрольные тесты	ОФП, как средство развития выносливости
3.	Ведение и броски мяча	14	Баскетбольные тесты	
4.	Ловля и передача мяча	8	Баскетбольные тесты	Женская команда УГМК
5.	Передвижения и остановки без мяча	6	Баскетбольные тесты	
6.	Двусторонняя учебная игра	4		
7.	Подвижные игры, эстафеты, соревнования	68	Промежуточная аттестация	Знаменитые баскетболисты Урала
Итого: 114 ч.				

Содержание курса	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
Из истории баскетбола, правила игры в баскетбол	
Вводное занятие. Беседа о баскетболе. Общие представления о том, как играют в баскетбол 1x1. Правила игры.	Изучать историю баскетбола. Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Высказывать свое предположение по поводу разыгрываемых игровых ситуаций. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
Физическая подготовка	
Работа с набивными мячами, гантелями, скакалкой. Пробегание различных отрезков	Уметь дозировать физическую нагрузку с отдыхом. Высказывать свое предположение

на скорость с мячом и без. Прыжковая работа. Упражнения на гибкость в парах.	по поводу развития физических качеств.
Ловля и передача мяча	
Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача мяча двумя руками на уровне груди на месте и в движении. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху.	Определять высоту передачи мяча. Высказывать своё предположение относительно способов передачи мяча в различных игровых ситуациях.
Учебная игра	
Игра по упрощенным правилам. Судейство игры.	Применять изученные типовые приемы на практике. Анализировать свои действия после игры. Пробовать судить игру (пробежки, фолы, не правильное ведение мяча).
Ведение и броски мяча	
Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места; одной рукой от плеча с места; штрафной бросок.	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и применять в различных ситуациях элементы баскетбола. Концентрировать внимание на броске.
Передвижения и остановки без мяча	
Защитная стойка игрока, передвижение вперед, назад, вправо, влево. Бег с различными ускорениями и направлениями. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	Применять изученные типовые приемы на практике. Демонстрировать элементарную технику остановки.
Подвижные игры, эстафеты, соревнования	
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Участие в товарищеских встречах по баскетболу.	Получать соревновательный опыт. Применять полученные практические знания в эстафетах, соревнованиях. Анализировать ситуации, устанавливать причинно-следственные связи. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Большой спортивный зал.
2. Две раздевалки с душем.
3. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.
4. Баскетбольные щиты закреплены сквозными штырями.
5. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.
6. Площадь инвентарной комнаты – 10,6 кв. метров.
7. Зал оснащен противопожарной сигнализацией.
8. Санитарное состояние – ежедневная влажная уборка и проветривание спортивного зала согласно графику.
9. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий: мячи баскетбольные, скакалки, маты гимнастические,

гимнастические скамейки, баскетбольные кольца с сетками, стойки, конусы, баскетбольные щиты, свисток, секундомер.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Литература для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2011 - 167 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, уч. пособие для учителей и методистов/ Сост. Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам).
4. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 3. - С. 19-21.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно – методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетболу / М. Издательский центр «Академия». 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.
7. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2014. - С. 171-173. Справочник учителя физической культуры С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011.
8. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2011.

Литература и интернет-ресурсы для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Сортэль Н. ООО «Издательство Астрель» 2002 г.
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.
3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Авторсоставитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
4. <https://bezsporta.com/basketbol/vidi/1-na-1/?ysclid=lrd9cr8eid168722728>

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.