

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 60  
имени Героя Советского Союза Г.П. Кунавина»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Средней школы № 60  
от 31.08.2022 № 131

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно – спортивной направленности  
**«БАСКЕТБОЛ»**

(срок реализации 1 год, уровень сложности - стартовый)

Разработчик:  
Цереньщикова Зоя Михайловна.  
Педагог дополнительного образования

Каменск – Уральский ГО  
2022 – 2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 – «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020г. №16 г. "Об утверждении Санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» реализуется в **физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность.** Баскетбол - игровой вид спорта.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Новизна.** Программа курса «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и

обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

В основу данной программы положен системно-деятельностный подход, направленный на воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения современного российского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава. Важными аспектами системно-деятельностного подхода являются ориентация на результаты образования и гарантированность их достижения; признание решающей роли содержания образования; разнообразие способов и форм организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, развитие его творческого потенциала, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

**Цель программы:**

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

**Задачи.** Программа направлена на решение следующих задач физического воспитания учащихся:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, – избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

**Формы и методы обучения** Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

**Способы проверки реализации образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях различного уровня.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга.

Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К *общепедагогическим методам*, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

- 1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);
- 2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

*Специальные методы:*

1) Методы строго регламентированного упражнения:  
 - методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);  
 - методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**  
 Срок реализации программы «Баскетбол» составляет 1 год, уровень освоения программы – **стартовый.**

Продолжительность учебного года по дополнительной образовательной программе 36 недель с учетом каникулярного времени, по 1,5 часа 2 раза в неделю. Нормативный срок освоения – 54 часа в год. Программа предназначена для детей 12-14 лет.

В учебную группу зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом.

Набор производится в соответствии с Правилами приема обучающихся для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 60 имени Героя Советского Союза Г.П.Кунавина». Возможен добор отдельных обучающихся в течение учебного года.

#### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Перечень разделов (тем)  | Количество<br>часов      |
|----------|--|--------------------------|
| 1        | Знания по спортивно-оздоровительной деятельности   | <b>2</b>                 |
| 2        | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>• основы техники и тактики игры.</li> </ul> | <b>40</b><br>15<br>25    |
| 3        | Способы спортивно-тренировочной деятельности:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольные игры и соревнования;</li> <li>• контрольные испытания;</li> <li>• соревновательная деятельность.</li> </ul>      | <b>12</b><br>8<br>2<br>2 |
| 4        | Всего часов  | <b>54</b>                |

**Календарно-тематическое планирование  
«Баскетбол» 51 часов**

| №<br>п/п  | Содержание материала  | Задачи   | Количество<br>о<br>часов | Дата<br>проведения |
|---|---|--|--------------------------|--------------------|
| 1. Занятия по опорно оздоровительной деятельности (2 часа)                              |   |  |                          |                    |
| 1   | Медицинское обследование учащихся<br>Техника безопасности         | Выявление состояния здоровья учащихся                                      | 1                        |                    |
| 2   | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов | Развитие и укрепление физических качеств учащихся                          | 0,5                      |                    |
|   | Совершенствование упражнений ОФП.<br>Зачетные требования          | Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.      | 0,5                      |                    |
| 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (40 часов) |   |  |                          |                    |
| 3   | Упражнения по ОФП   | Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.      | 1                        |                    |
| 4   | Правила техники баскетбола  | Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.                 | 1                        |                    |
| 5   | Техника нападения. ОФП  | Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. | 3                        |                    |
| 6   | Техника перемещений   | Отрабатывать приемы перемещений  | 3                        |                    |
| 7   | Тактика перемещений. СФП  | Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.      | 3                        |                    |
| 8   | Техника владения мячом  | Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча                                   | 3                        |                    |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 9  | Передача мяча двумя руками от груди. ОФП                | Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди | 3 |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола      | Отрабатывать приемы передачи мяча                           | 3 |  |
| 11 | Передача мяча двумя руками сверху. ОФП                  | Отрабатывать приемы передачи мяча                           | 3 |  |
| 12 | Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности | Совершенствовать приемы передачи мяча                       | 2 |  |
| 13 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком)               | Совершенствовать приемы передачи мяча                       | 2 |  |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП                     | Совершенствовать приемы передачи мяча                       | 2 |  |
| 15 | Передача мяча одной рукой за спиной                     | Совершенствовать приемы передачи мяча                       | 2 |  |
| 16 | Передача мяча снизу назад                               | Отрабатывать приемы передачи мяча                           | 2 |  |
| 17 | Приемы передачи мяча                                    | Контроль умений выполнять приемы передачи мяча              | 2 |  |
| 18 | Совершенствование ОФП                                   | Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки       | 1 |  |
| 19 | Совершенствование СФП                                   | Совершенствование индивидуальных способностей               | 1 |  |
| 20 | Игра Техника безопасности                               | Отработка приемов передачи мяча разными способами           | 1 |  |
| 21 | Техника ведения мяча                                    | Совершенствование техники ведения мяча                      | 1 |  |
| 22 | Техника бросков мяча по кольцу                          | Совершенствовать навыки броски по кольцу                    | 1 |  |
| 23 | Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП                | Совершенствовать навыки броски по кольцу                    | 1 |  |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| 24 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении            | Совершенствовать навыки броски по кольцу  | 1 |  |
| 25 | Бросок одной рукой в прыжке<br>Техника безопасности    | Отрабатывать навыки игры по изученным правилам  | 1 |  |
| 26 | Игра баскетбол. ОФП                                    | К.у. способностей по изученным правилам   | 1 |  |
| 27 | Бросок двумя руками. ОФП                               | Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость   | 1 |  |
| 28 | Ведение мяча   | Совершенствовать приемы игры  | 1 |  |
| 29 | Техника защиты   | Совершенствовать приемы защиты  | 1 |  |
| 30 | Техника перемещений                                    | Совершенствовать приемы перемещений   | 1 |  |
| 31 | Упражнения ОФП   | Развивать физические качества   | 1 |  |
| 32 | Перехват мяча. ОФП                                     | Совершенствовать навыки игры  | 1 |  |
| 33 | Вырывание мяча<br>Техника безопасности                 | Совершенствование техники овладения мячом   | 1 |  |
| 34 | Выбивание мяч. СФП                                     | Совершенствование техники выбивания мяча  | 1 |  |
| 35 | Техника накрывания мяча                                | Отработка умений овладения мячом  | 1 |  |
| 36 | Упражнения в передвижении. СФП                         | Отработка двигательных навыков ( бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами) | 1 |  |
| 37 | Упражнения в ловле и передачах<br>Техника безопасности | Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,                                  | 1 |  |



|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| 38-39  | Совершенствование техники передвижения                    | Воспитание культуры исполнения правил игры   | 2 |  |
| 40-41  | Совершенствование упражнений в бросках                    | Совершенствование физических качеств учащихся                                      | 2 |  |
| 42   | Упражнения в ведении. ОФП<br>Техника безопасности         | Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами | 1 |  |
| <b>3. Способы спортивно-тренировочной деятельности (9 часов)</b> |   |  |   |  |
| 43-50  | Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.                   | Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях           | 8 |  |
| 51-52  | Тактика защиты. Игра баскетбол                            | Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий.             | 2 |  |
| 53-54  | Соревнования между командами спортивной секции двух школ. | Совершенствовать навыки командных взаимодействий                                   | 2 |  |

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 часа**

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 40 часов**

Общая и специальная физическая подготовка - 15 часа.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

## 2. Основы техники и тактики игры - 25 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

## **Раздел 3. Способы спортивно - тренировочной деятельности – 12 часов.**

### 1. Контрольные игры и соревнования – 8 часов

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

### 2. Контрольные испытания.- 2 часа

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении

### 3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 2 часа

Посещение спорткомплекса «Олимп».

Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской спартакиады школьников.

## **Планируемые результаты и способы их определения**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **Метапредметные результаты:**

#### **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.

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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).

#### **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.

#### **Оздоровительные результаты программы «Баскетбол»**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **К концу года ученик будет:**

##### *Знать:*

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### *Уметь:*

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.

- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

**Формы итоговой и промежуточной аттестации:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в декабре и в апреле – мае.

**Формы и способы фиксации результатов:**

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

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

**Организационно-педагогические условия**

**Календарный – учебный график  
Средней школы № 60  
на 2022 – 2023 учебный год**

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>I четверть</b>   | 01.09.2022 – 24.10.2022г. (7,5 учебных недель)  |
| осенние каникулы    | 25.10.2022 – 06.11.2022г. (13 календарных дней) |
| <b>II четверть</b>  | 07.11.2022 – 27.12.2022г. (7,5 учебных недель)  |
| зимние каникулы     | 28.12.2022 – 08.01.2023г. (12 календарных дней) |
| <b>III четверть</b> | 09.01.2023 – 26.03.2023г. (11 учебных недель)   |
| весенние каникулы   | 27.03.2023 – 02.04.2023г. (11 календарных дней) |
| <b>IV четверть</b>  | 03.04.2023 – 26.05.2023г. (8 учебных недель)    |

**Дополнительные каникулы**

1 классы 13.02.2023 – 19.02.2023г. (7 календарных дней)

**Всего продолжительность учебного года**

1 классы 33 учебные недели  
2 – 11 классы 34 учебные недели

**Всего продолжительность каникул**

1 классы 39 календарных дней

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры баскетбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Обеспечение программы методической продукцией:**

##### **1. Дидактические материалы**

- картотека упражнений по баскетболу
- правила игры в баскетбол - правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

##### **2. Методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- инструкции по охране труда

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

- Спортивный зал;
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Баскетбольные щиты – 4 шт.

#### **Информационное обеспечение**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет.

### **Список литературы**

1. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. Пособие для учителя  
Под редакцией В. И. Ляха. Москва «Просвещение» 1997г.
- 2.. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Редактор  
С.М.Зверев Москва «Просвещение» 1986г.
3. Пушкарёва Н. А. Методика судейства спортивных игр (извлечение из правил  
соревнований) учебно – методическое пособие. Шадринск, 2003г.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.
5. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,  
Кузнецов В.С., Москва,2003г.
6. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г