

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа-Детский сад» с.Чухлэм

Принята на заседании  
Педагогического Совета №1 от 29.08.2024г.

Директор Пономаревская М.Н.  
Протокол №1от 29.08.2024г.  
Приказ 118от 29.08.2024г

*Дополнительная общеобразовательная  
программа –дополнительная  
общеразвивающая программа*

**«Оранжевый мяч»**

физкультурно – спортивная направленность

Возраст:11-17 лет  
Срок реализации: 1 год (34 ч)  
Уровень освоения программы: базовый

Составитель:  
Сажина Мария Васильевна  
педагог дополнительного  
образования

с.Чухлэм 2024г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Направление развития личности

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

## Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место.

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

## Место курса в основной образовательной программе

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

## Цель курса

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

## Задачи

1. укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами

- физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
  - развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Формы организации образовательного процесса**

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы «Оранжевый мяч» реализуется во второй половине дня. Образовательный процесс организуется в форме практического занятия.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения данной программой являются:

- Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
- Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания- тесты общей физической и специальной подготовки.

### **Категория учащихся**

Данная программа рассчитана для обучающихся 5-11 классов (11-17 лет), с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

### **Объем программы**

Программа дополнительного образования «Оранжевый мяч» рассчитана на 1 год обучения, объемом – 34 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА Дополнительного Образования**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

1. знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
4. владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
5. знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
6. владеть основами судейства игры в баскетбол.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны знать и уметь применять на практике:

### **Теоретические знания:**

Ученик научиться:

1. руководствоваться правилами техники безопасности при проведении занятий. раскрывать историю рождения и развития баскетбола.
2. объяснять правила игры в баскетбол
3. описывать технику игровых приёмов и действий в баскетболе.

Ученик получит возможность научиться:

1. *Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.*

### **Физическая подготовка**

Ученик научиться:

1. выполнять основные технические и тактические приёмы баскетболиста.
2. проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр с элементами баскетбола.
3. применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
4. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
5. выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
6. определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

Ученик получит возможность научиться:

1. *моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.*
2. *осуществлять судейство игры.*
3. *демонстрировать: уровень подготовки общей физической и специальной подготовки.*

**Оценочные материалы** реализации программы внеурочной деятельности:

1. школьные соревнования среди классов;
2. участие в соревнованиях муниципального уровня;

**Промежуточная аттестация** проходит в конце учебного года в форме выполнения тестов по специальной физической подготовке.

*Специальная физическая подготовка*

№	Тесты	Класс	Уровень подготовки					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,3	9,4	9,8
		7	8,4	8,9	8,7	9,1	9,3	9,6
		8	8,3	8,7	8,6	8,9	9,2	9,4
		9	8,2	8,5	8,5	8,8	8,8	9,0
		10	8,1	8,4	8,4	8,7	8,7	9,0
		11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
2	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 5 попыток).	5-6	3	2	2	1	1	0
		7	3	3	2	2	1	1
		8	4	4	3	3	2	1
		9	4	4	3	3	2	2
		10	5	5	4	4	3	2
		11	5	5	4	4	3	2
3	Броски мяча в стенку с 2,5 м и ловля после отскока за 20 сек (количество раз).	5-6	18	16	16	14	13	10
		7	19	18	18	17	16	11
		8	20	19	19	18	17	12
		9	21	20	19	18	18	13
		10	23	20	20	19	18	14
		11	24	22	22	20	19	15

*Общая физическая подготовка*

№	Тесты	Класс	Уровень подготовки					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	5-6	8,3	9,7	8,8	10,0	9,4	10,3
		7	8,1	9,3	8,6	9,6	9,2	10,1
		8	7,8	8,4	7,9	9,2	8,9	9,9
		9	7,5	8,2	7,7	8,7	8,5	9,7
		10	7,1	8,0	7,4	8,3	8,4	8,9
		11	6,9	7,9	7,2	8,1	8,0	8,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	5-6	190	155	165	135	145	115
		7	200	160	170	140	150	120
		8	205	165	175	145	155	125
		9	210	170	180	150	160	130
		10	215	175	185	155	165	135
		11	220	180	190	160	170	140

3	Подтягивание на высокой перекладине (маль)	5-6	6	25	4	20	2	15
		7	7	26	5	24	3	18
	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (дев.)	8	8	27	6	25	4	20
		9	10	28	7	26	5	22
		10	12	29	8	27	6	23
		11	15	30	10	28	7	24

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	В процессе занятия	1	Вопросы по технике безопасности во время занятий
2	Общая физическая подготовка.		В процессе занятия		Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
3	Специальная физическая подготовка		В процессе занятия		Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
4	Техническая подготовка	20	В процессе занятия	20	Выполнение технических элементов
5	Тактическая подготовка	12	В процессе занятия	11	Выполнение игровых комбинаций
6	Тестирование, контрольные испытания.	2	В процессе занятия	2	Выполнение контрольных упражнений-тестов
7	Итоговое занятие.	1	В процессе занятия	1	Использование в игре технических и тактических приемов.
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>		<b>35</b>	

### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Основные элементы содержания программы	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	УУД
-------	--------------	--	--	-----

1	Знания о игре баскетбол, ОФП.	Техника безопасности, история.	Общие сведения Правила игры	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.
2	Разучивание техники стойки	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна». Стойка игрока.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
3	Передвижение баскетболиста.	Стойка и передвижение игрока  Разминка в движении; технические действия в игре	Закрепление техники стойки и способам передвижения баскетболиста.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения
4	Совершенствование техники стойки и способам передвижения баскетболиста.	Стойка и передвижение игрока  Разминка в движении; технические действия в игре	Закрепление техники стойки и способам передвижения баскетболиста.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения
5	Разучивание техники ведения мяча	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Ведение мяча Направление движения Размеры площадки	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

6	Техника ведения мяча	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Правила Ведение без зрительного контроля	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>
7	Совершенствование техники ведения мяча	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с разной высотой отскока и скоростью	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>
8	Разучивание ловли и передачи мяча	Передача двумя и одной рукой	Передача мяча Повороты	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>

9	Закрепление ловли и передачи мяча	Передача двумя и одной рукой	Передача мяча на скорость Повороты	Коммуникативные готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности Регулятивные: Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность
10	Совершенствование ловли и передачи мяча	Передачи после ведения	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач
11	Совершенствование ловли и передачи мяча	Передача после остановки и поворота	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	Коммуникативные Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные: Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку

12	Разучивание броска в кольцо	Бросок одной и двумя руками	Высота отскока Бросок Передача	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>
13	Закрепление броска в кольцо	Бросок с отскоком от щита	Высота отскока Бросок Передача	<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;</li> <li>- переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержательная наполненность и конкретность целей;</li> <li>- определенность временного интервала достижения целей;</li> <li>- проявление активности в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p>способность личности к полноценному решению задач</p>
14	Совершенствование броска в кольцо	Бросок с различных точек	Высота отскока Добивание мяча	<p>Коммуникативные</p> <p>Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам</p> <p>Познавательные</p> <p>Уметь повторить упражнения с мячом в одиночку</p>

15	Разучивание броска после ведения	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо	Ведение Бросок одной рукой от плеча Пробежка	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.</p>
16	Закрепление броска	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо	Ведение Бросок одной рукой от плеча	<p>Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча</p>
17	Совершенствование броска	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо	Ведение Бросок одной рукой от плеча	<p>Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча</p>

18	Техническая и тактическая подготовка	Ведение мяча правой и левой рукой Закрепления навыков бросков мяча в кольцо	Эстафета Пробежка Ведение	<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;</li> <li>- переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержательная наполненность и конкретность целей;</li> <li>- определенность временного интервала достижения целей;</li> <li>- проявление активности в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p>способность личности к полноценному решению задач</p>
19	Технические и тактические действия	Различные способы ведения мяча. Подвижные игры с элементом баскетбола.	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	<p>Коммуникативные</p> <p>Формировать навык речевых действий – использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Формировать умение контролировать свою деятельность по результату</p> <p>Познавательные</p> <p>Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и одиночку</p>

20	Техническая и тактическая подготовка	Повторение и закрепление элементов баскетбола	Тактическое мышление, быстрота реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.	<p>Коммуникативные</p> <p>Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы</p> <p>определение цели и функций участников, способов взаимодействия</p> <p>планирование общих способов работы</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам</p> <p>Познавательные</p> <p>Уметь выполнять разминку и упражнения</p>
21	Эстафеты с элементами баскетбола	Повторение и закрепление элементов баскетбола	Эстафета Пробежка Передача Бросок в прыжке	<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;</li> <li>- переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий.</li> </ul> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержательная наполненность и конкретность целей;</li> <li>- определенность временного интервала достижения целей;</li> <li>- проявление активности в достижении поставленных целей.</li> </ul> <p>способность личности к полноценному решению задач</p>

22	Разучивание техники штрафного броска	Правила игры Борьба за мяч после отскока от щита	Штрафной бросок	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять штрафной бросок
23	Закрепление техники штрафного броска	Правила игры Борьба за мяч после отскока от щита	Штрафной бросок	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять штрафной бросок
24	Совершенствование техники штрафного броска	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо	Штрафной бросок Бросок в движении	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять броски в движении

25	Взаимодействие игроков в нападении	Закрепления навыков нападения	Нападение	<p>Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство)</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Формировать умение контролировать свою деятельность по результату</p> <p>Познавательные: Уметь выполнять разминку и упражнения.</p>
26	Взаимодействие игроков в нападении	Закрепления навыков нападения	Нападение быстрым прорывом	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные Знать правила игры баскетбол</p>
27	Взаимодействие игроков в защите	Закрепление навыков защиты	Защита	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p>
28	Взаимодействие игроков в защите	Закрепление навыков защиты	Защита	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: Знать правила игры баскетбол</p>

29	Взаимодействие игроков в нападении и защите	Закрепление навыков защиты и нападения	Нападение Защита Правила	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные: Знать правила игры баскетбол
29	Взаимодействие игроков в нападении и защите	Закрепление навыков защиты и нападения	Броски мяча Нападение Защита	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: знать правила игры баскетбол
30	Тестирование ОФП	Правила выполнения тестов	Прыжок в длину с места Подтягивание Челночный бег 3×10м	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Знать правила выполнения тестов.
31	Двухсторонняя игра	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок в прыжке	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные: Знать правила игры баскетбол

33	Тестирование СПФ	Правила выполнения тестов	Челночный бег 3×9 м с ведением Передачи в стену за 20 сек. Бросок в кольцо из 5 попыток	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Знать правила выполнения тестов.
34	Двухсторонняя игра	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения.
35	Итоговое занятие	Закрепления навыков нападения и защиты	Штрафной бросок Помеха попаданию мяча Перехват Бросок мяча	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные: Уметь выполнять разминку и упражнения с мячом.

### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

Четверть	Продолжительность четверти	Количество учебных недель	Продолжительность каникул
1 четверть	с 01.09. по 30.10.2022 г.	9 недель	Осенние каникулы:

			7 календарных дней с 31.10. по 06.11. 2022 г.
2 четверть	с 07.11. по 27.12.2022 г.	8 недель	Зимние каникулы:  12 календарных дней с 28.12. 2020 г. по 08.01.2023 г.
3 четверть	с 09.01 по 26.03.2023г.	10 недель	Весенние каникулы:  с 27.03. по 02.04.2023 г.
4 четверть	с 03.04. по 28.05. 2023 г.	8 недель	Летние каникулы:  с 29.05. по 31.08.2023 г.
Итого:		35недели	

## **5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Вводное занятие.**

Ознакомление обучающихся с целью и задачами курса, формами и видами занятий. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Круговая тренировка.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

### **Теоретическая подготовка**

1. История зарождения и развития баскетбола.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
4. Правила судейства соревнований по баскетболу.

**Виды деятельности:** беседа, просмотр презентаций и видеороликов.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: без предмета, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), с собственным весом, с партнером, на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полоса препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

## 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

### Техническая подготовка

#### 1. Способы передвижения.

- 1.1. Стойка баскетболиста
- 1.2. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.3. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.4. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.5. Повороты на месте.
- 1.6. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.7. 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. То же в движении.
- 2.10. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.11. Ловля высоколетающего мяча.
- 2.12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.13. Ловля катящегося мяча в движении.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

#### 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.
- 3.9. Без зрительного контроля.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

#### 4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой от плеча.
- 4.2. Двумя руками от груди.
- 4.3. Бросок после ведения.
- 4.4. Бросок в прыжке.
- 4.5. Штрафной бросок.
- 4.6. Вырывание мяча.
- 4.7. Выбивание мяча.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

#### 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.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

#### Тестирование, контрольные испытания.

**Виды деятельности:** Выполнение контрольных упражнений-тестов.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

#### Итоговое занятие.

**Виды деятельности:** Игра- соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**Г** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>Учебно-методическое и информационное обеспечение программы</b>			
<b>1 Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в

1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 5—7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Учебник «Физическая культура. 8-9 классы» /В.И.Лях/	К	
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>		
2.1	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture">http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture</a>		Презентации по истории зарождения и развития баскетбола, размерам площадки, форме баскетболиста.
2.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		Видеоуроки по правилам игры, техническим и тактическим действиям баскетболиста, технике безопасности.
<b>Материально-технические условия реализации программы</b>			
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.2	Мячи баскетбольные	К	
3.3	Игровая форма с номерами	Г	
3.4	Насос для накачивания мячей	Д	
<b>4</b>	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
4.1	Аптечка медицинская	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2			
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж

