

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете от «31» августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <hr/> Чепурина Л.Л. от «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <hr/> Чепурин В.Л. Приказ № 120-ОД от «21» сентября 2023г.
--	--	---

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Программа рассчитана на детей от 10 до 15 лет

Срок реализации 5 лет

Составил: Борисенко Сергей Николаевич,

педагог дополнительного образования

с. Бажир

2023 год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 сердечнососудистой 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5-9 классов составлена на основе требований к ООП ООО МБОУ Бажирская ООШ в соответствии с ФГОС ООО.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для обучающихся 5-9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Краткое описание

Баскетбол-это командное противостояние с быстрым и захватывающим темпом игры.

Описание

Баскетбол – одна из самых популярных игр не только в нашей стране, но и в мире.

8 причин, почему вашему ребенку необходимо заняться баскетболом:

- олимпийский вид спорта;
- низкая травматичность;
- дисциплина;
- разностороннее физическое развитие;
- уважение к окружающим;
- уверенность в себе;
- умение работать в команде;
- участие в соревнованиях.

Баскетбол - хорошее средство, способствующее выработке умений владения мячом, сосредоточенности, коллективных действий, самоорганизации обучающихся.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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 учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной
деятельности**

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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 внеурочной деятельности:

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся будут знать:

- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;
- понятие о гигиене и гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- правила соревнований по мини-баскетболу;
- владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять толчковые прыжки и повороты;
- ловить мяч двумя руками;
- передавать мяч одной и двумя руками с разных позиций;
- выполнять ведение мяча;
- выполнять броски в корзину;
- противодействовать получению и розыгрышу мяча;
- противодействовать атаке корзины.

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.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-

	тактической и физической подготовленности занимающихся.
--	---

Промежуточная итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

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

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований				
2	Передачи в парах на месте				
3	Передача в парах в движении				
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления				
5	Бросок в кольцо с места				
6	Ведение и бросок в кольцо				
7	Штрафной бросок				
8	Выбивание и вырывание мяча				
9	Техника защиты				
10	Техника нападения				

Форма контроля	Дата
Районная спартакиада школьников	октябрь
Соревнования по баскетболу “Рождественский турнир”	декабрь
Соревнования по баскетболу, посвященные “Дню защиты детей”	июнь

Содержание программы

№	Содержание	Количество часов
1	Основы методики обучения в баскетболе	20
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	20
3	Общая и специальная физическая подготовка	24
4	Основы техники и тактики игры	48
5	Контрольные игры и соревнования	18
6	Контрольные тесты	6

7	Всего часов	136
---	-------------	-----

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Перемещения	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Верхняя передача мяча	6	
3	Нижняя передача мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Подвижные игры и эстафеты	9	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 36 часов.		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2	Индивидуальные	7	

	тактические действия в защите и в нападении		<p>Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	7	
6	Двусторонняя учебная игра	11	
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 35 часов.	36	

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6	Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе
3	Передачи мяча	6	
4	Ведение мяча	4	
5	Броски мяча в кольцо	3	
6	Двусторонняя	9	

	учебная игра		игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
	Итого 36 часов.		

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Ведение мяча	4	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать
2	Перехват мяча	8	
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Передачи мяча	4	
5	Двусторонняя учебная игра	6	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 36 часов.		

			технику и результативность бросков мяча в корзину.
--	--	--	--

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	5	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Перехваты мяча	5	
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Совершенствовать	4	
5	Двусторонняя учебная игра	9	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	
	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 36 часов.		

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)

2	Стойка игрока (исходные положения)
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
7	Игровое занятие
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Разучивание
12	Верхняя передача мяча
13	Нижняя передача мяча
14	Игровое занятие.
15	Разучивание верхняя передача мяча.
16	Верхняя передача мяча в парах
17	Нижняя передача мяча в парах.
18	Игровое занятие.
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.
23	Игровое занятие.
24	Ведение мяча с разной высотой отскока
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места
27	Игровое занятие
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением

30	Бросок мяча после остановки
31	Игровое занятие.
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением
34	Персональная опека игрока
35	Учебная игра мини-баскетбол.

6 класс

№	Тема занятия
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.
2	Ведение мяча со сменой ритма движения
3	Ведение мяча с изменением направления движения
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.
9	Передачи мяча в игре.
10	Передачи мяча в игре.
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.
23	Индивидуальные действия в защите в игре.

24	Индивидуальные действия в защите в игре.
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.
29	Броски мяча в корзину после передач.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.
32	Учебная игра.
33	Учебная игра.
34	Учебная игра.
35	Учебная игра.

7 класс

№	Тема занятия
1	Организационное занятие. Т.Б. Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале и на спортплощадке.
2	Основная стойка баскетболиста. Подвижная игра «Пятнашки».
3	Передвижение левым и правым боком в высокой стойке баскетболиста. Подвижная игра «Пятнашки».
4	Передвижение левым и правым боком в низкой стойке баскетболиста. Подвижная игра «Пятнашки».
5	Т.Б. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Подвижная игра «Мяч на полу».
6	Передвижение в различных стойках и направлениях. Подвижная игра «Мяч на полу».
7	Остановка прыжком после ускорения. Подвижная игра «Команда быстроногих».
8	Остановка в два шага после ускорения. Подвижная игра «Команда быстроногих».
9	Повороты на месте , повороты в движении. Подвижная игра «Круговая охота».
10	Держание мяча двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».
11	Держание мяча сбоку двумя руками. Подвижная игра «Встречная эстафета».
12	Держание мяча одной рукой сверху, другой сзади. Подвижная игра «Бросай, беги».

13	Передача мяча двумя руками, стоя на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».
14	Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Подвижная игра «Быстрая передача».
15	Ловля мяча на уровне груди на месте. Правила игры в «Мини-баскетбол».
16	Ловля мяча на уровне груди на месте, в движении. Игра в «Мини-баскетбол».
17	Ведение мяча на месте, ведение шагом. Подвижная игра «Встречная эстафета с шагом».
18	Ведение мяча бегом. Гигиенические требования к спортивной форме, обуви.
19	Ведение мяча по прямой (среднее). Игра в «Мини-баскетбол».
20	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол».
21	Ведение мяча (высокое) мяча с изменением направления .Игра «Мини-баскетбол».
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления движения. Игра «Мини-баскетбол».
23	Передача мяча от груди двумя руками в движении правым, левым боком, при движении вперед- назад. Подвижная игра «Эстафета с ведением и передачей мяча».
24	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».
25	Передача одной рукой с шагом вперед. Подвижная игра «Перестрелка».
26	Передача одной рукой после ведения. Подвижная игра «Бросай, беги».
27	Передача мяча над головой двумя руками. Игра «Мини-баскетбол».
28	Занятие с применением изученных приемов.
29	Прыжок в длину с места.
30	Челночный бег.
31	Бег 30 метров.
32	Бег 1000 метров.
33	Игра «Мини-баскетбол» с применением изученных технических умений и навыков.
34	Итоговое занятие.

8 класс

№	Тема занятия
1	Организационное занятие. Т.Б. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
2	Передача мяча одной рукой за спиной. Подвижная игра «Ловля

	парами»
3	Передача мяча после двух шагов. Подвижная игра «Ловля парами»
4	Передача одной рукой с отскоком от пола. Игра «Мини-баскетбол».
5	Т.Б. Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале и на спортплощадке.
6	Передача двумя руками с отскоком от пола. Игра «Мини-баскетбол».
7	Передача мяча одной рукой снизу от пола. Подвижная игра «Ловля парами»
8	Передача мяча одной рукой снизу от пола в движении. Игра «Мини-баскетбол».
9	Ловля мяча после отскока. Беседа о профилактике простудных заболеваний. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».
10	Ловля мяча над головой на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».
11	Ловля мяча над головой в движении. Подвижная игра «Перестрелка».
12	Ловля мяча, катящего по полу, двумя руками. Игра «Мини-баскетбол».
13	Ловля мяча , катящего по полу, одной рукой. Игра «Мини-баскетбол».
14	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».
15	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».
16	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места от плеча. Игра «Мини-баскетбол».
17	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Подвижная игра «Мяч капитану».
18	Бросок мяча двумя руками от головы в баскетбольный щит с места.
19	Бросок одной рукой от плеча в баскетбольный щит после ведения и остановки. Игра «Мини-баскетбол».
20	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Беседа «О пагубном влиянии вредных привычек».
21	Бросок одной рукой от плеча в корзину с места. Подвижная игра «Метко в цель».
22	Бросок мяча двумя руками в корзину с места. Подвижная игра «Метко в цель».
23	Бросок одной рукой в корзину после ведения. Игра «Мини-баскетбол».
24	Бросок одной рукой в корзину после ведения после двух шагов.

25	Бросок одной рукой в корзину в прыжке с места. Подвижная игра «Метко в цель».
26	Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения. Подвижная игра «Подвижная цель».
27	Бросок мяча двумя руками от головы в корзину после ведения. Игра «Мини-баскетбол».
28	Штрафной бросок. Игра «Мини-баскетбол».
29	Бросок мяча в корзину из шестиметровой зоны (дальний бросок). Игра «Мини-баскетбол».
30	Прыжок в длину с места.
31	Челночный бег.
32	Бег 30 метров.
33	Бег 1000 метров.
34	Итоговое занятие.

9 класс

№	Тема занятия
1	Организационное занятие. Т.Б. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
2	Передача мяча одной рукой за спиной. Подвижная игра «Ловля парами»
3	Передача мяча после двух шагов. Подвижная игра «Ловля парами»
4	Передача одной рукой с отскоком от пола. Игра «Мини-баскетбол».
5	Т.Б. Инструкция по правилам безопасности в спортивном зале и на спортплощадке.
6	Передача двумя руками с отскоком от пола. Игра «Мини-баскетбол».
7	Передача мяча одной рукой снизу от пола. Подвижная игра «Ловля парами»
8	Передача мяча одной рукой снизу от пола в движении. Игра «Мини-баскетбол».
9	Ловля мяча после отскока. Беседа о профилактике простудных заболеваний. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».
10	Ловля мяча над головой на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».
11	Ловля мяча над головой в движении. Подвижная игра «Перестрелка».
12	Ловля мяча, катящего по полу, двумя руками. Игра «Мини-баскетбол».
13	Ловля мяча, катящего по полу, одной рукой. Игра «Мини-баскетбол».

14	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».
15	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно в движении. Подвижная игра «Мяч капитану».
16	Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места от плеча. Игра «Мини-баскетбол».
17	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Подвижная игра «Мяч капитану».
18	Бросок мяча двумя руками от головы в баскетбольный щит с места.
19	Бросок одной рукой от плеча в баскетбольный щит после ведения и остановки. Игра «Мини-баскетбол».
20	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Беседа «О пагубном влиянии вредных привычек».
21	Бросок одной рукой от плеча в корзину с места. Подвижная игра «Метко в цель».
22	Бросок мяча двумя руками в корзину с места. Подвижная игра «Метко в цель».
23	Бросок одной рукой в корзину после ведения. Игра «Мини-баскетбол».
24	Бросок одной рукой в корзину после ведения после двух шагов.
25	Бросок одной рукой в корзину в прыжке с места. Подвижная игра «Метко в цель».
26	Бросок мяча двумя руками от груди в корзину после ведения. Подвижная игра «Подвижная цель».
27	Бросок мяча двумя руками от головы в корзину после ведения. Игра «Мини-баскетбол».
28	Штрафной бросок. Игра «Мини-баскетбол».
29	Бросок мяча в корзину из шестиметровой зоны (дальний бросок). Игра «Мини-баскетбол».
30	Прыжок в длину с места.
31	Челночный бег.
32	Бег 30 метров.
33	Бег 1000 метров.
34	Итоговое занятие.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 4х9м (сек)	Бег 20м (сек)	Бег 40сек (м)	Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)
--------	-----------------------------	--------------------------	---------------	---------------	--

	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м(сек)		Бег 20 м(сек)		Бег 40 сек(м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	Выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4.2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>Ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4.5</i>	<i>4.7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

Особые условия

Арендванный спортивный зал (МБУК "Бажирский КИЦД"), многофункциональная площадка для спортивных игр.

Материально-техническая база

- Гимнастические скамейки – 4 штуки;
- гимнастические маты – 6 штук;
- скакалки – 15 штук;
- мячи набивные (масса 1 кг) – 6 штук;
- мячи баскетбольные – 15 штук;
- щиты баскетбольные - 2 штуки;
- кегли - 16 штук;
- мячи теннисные - 6 штук;
- рулетка – 1 штука;
- свисток – 2 штуки.

Описание цены

Обучение по программе бесплатное.

Расписание занятий

1 группа

Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
15.00-15.40 15.50-16.30		15.00-15.40 15.50-16.30	15.00-15.40 15.50-16.30	
		2 группа		
	17.00-17.40 17.50-18.30		17.00-17.40 17.50-18.30	16.00-16.40 16.50-17.30
		3 группа		
17.00-17.40 17.50-18.30		17.00-17.40 17.50-18.30		17.40-18.20 18.30-19.10

Используемая литература:

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003, - 68 с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005, - 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: физкультура и спорт, 1998. 496 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006.-№6.
6. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 5-6 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
7. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья 7-8 классы. А.Г. Макеева. Просвещение. 2013 г.
8. Юный гимнаст. А.М. Шлемин. – М.: ФиС, 1973.
9. Баскетбол. Е.Р. Яжонтов. – М., «Физкультура и спорт» 1986 г.

10. Физическая культура. Л.Е. Любомирский М. «просвещение» 1997 г.
14. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 — 2015 гг.». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., "Просвещение", 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).