
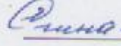
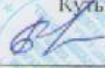


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кутьино  
Новобурасского района Саратовской области»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО  /Медведева Т.Г./ Протокол № <u>2</u> от « <u>03</u> » <u>11</u> 2015 г.	Заместитель руководителя по УВР МОУ «СОШ с. Кутьино»  /Егорова О.В./ « <u>03</u> » <u>11</u> 2015 г.	Руководитель МОУ «СОШ с. Кутьино»  /Бекетова Т.А./ Приказ № <u>69</u> от « <u>04</u> » <u>11</u> 2015 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные игры. Баскетбол»  
основной образовательной программы  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кутьино  
Новобурасского района Саратовской области»

Составитель: Горячев Александр Александрович,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
МОУ «СОШ с. Кутьино»

с. Кутьино  
2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**Секция «Спортивные игры. Баскетбол»**  
**Направление: спортивно-оздоровительное**  
**5 – 9 классы**  
**на 2015 – 2019 гг.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Не секрет, что школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Занятия в секции предоставляют учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по дополнительному образованию (секция «Спортивные игры. Баскетбол») составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура» 5 - 9 классы под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г. и

программ по организации спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности (автор-составитель А.Н. Каюнов).

### **Актуальность.**

Баскетбол является эффективным средством физического воспитания, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали его значение, обеспечивающее эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Программа последовательно решает **основные задачи** дополнительного физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
- обучение основам техники и тактики игры;
- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Баскетбол».

Данная **программа** предназначена для обучающихся 5 – 9 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12 - 15 человек для первого года обучения, 10 - 12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным.

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» для 5 – 9 классов рассчитана на пять лет, для каждого класса программа реализуется в объеме 34 часов в течение всего учебного года по 1 часу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Специфика программы.**

Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни детей и подростков и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут – в 5 - 6 классах, 45 минут – в 7 - 9 классах.

В работе с классом обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются

прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- Научить управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- Принимать активное участие в организации и проведении подвижных игр, игр и эстафет с элементами баскетбола, умение организовать учебную двухстороннюю игру, осуществлять судейство в учебной игре по баскетболу.
- Научить разрешать спорные проблемы во время игр, соревнований на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Воспитывать умение действовать в команде.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- Выполнять технические действия из баскетбола (технику перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведение мяча, броски в корзину); применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, уметь выделять отличительных признаки и элементы.
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.
- Владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

- Расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Метапредметными результатами** освоения рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе 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** рабочей программы дополнительного образования секции «Спортивные игры. Баскетбол»):

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями: «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми, основные правила игры, жесты судей.

Владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости; повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

**Критериями успешности** обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов.

Материал рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол» даётся в пяти разделах:

- 1) основы знаний;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) специальная подготовка;
- 4) показатели двигательной подготовленности;
- 5) соревновательная и судейская деятельность.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества и умения.

В разделе «**Специальная подготовка**» представлен материал по развитию навыков и умений для игры в баскетбол, способствующей обучению школьников техническим и тактическим приёмам игры.

В разделе «**Показателей двигательной подготовленности**» представлены упражнения и приёмы, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Материал программы предусматривает три этапа обучения:

- **первый этап** – включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта «Баскетбол» (5 - 6 классы);
- **второй этап** – дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (7 - 8 классы);
- **третий этап** – совершенствование технико-тактической подготовки, развитие специальных навыков и умений, участие в соревнованиях, судейство (9 класс)

#### **Учебно-тематический план рабочей программы по дополнительному образованию**

№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
I	Теория	1	1	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	18	16	14	12	8
III	Специальная подготовка	9	11	13	15	19
IV	Контрольные испытания	4	4	4	4	4
V	Участие в соревнованиях	2	4	6	8	12



№ п/п	Вид программного материала	Этапы обучения и количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## Содержание рабочей программы по дополнительному образованию секции «Спортивные игры. Баскетбол»

### I этап обучения (5 - 6 класс)

#### 1. Основы знаний.

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30 - 60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4×10, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины.

#### 3. Специальная подготовка.

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

#### 4. Показатели двигательной подготовленности.

##### Физическая подготовленность.

Физические упражнения.	Мальчики	Девочки

Бег 20 м,с	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 м,с	9,8	10,4	11,1	10,0	10,6	11,2
Челночный бег 4×10 м,с	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места	190	165	145	180	160	135
Подтягивание на перекладине	6	4	2	18	14	10
Метание теннисного мяча	36	29	21	23	18	15
Кросс 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

### Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5/ 4	4/ 3	3/ 2	4/ 3	3/ 2	2/ 1
Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек)	13	11	9	12	9	6

## 5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях. Знание основных правил игры.

### II этап обучения (7 – 8 класс)

#### 1. Основы знаний.

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные качества и их развитие. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Бег на различные дистанции, ускорение, повторно – переменный бег 50 - 150м, кросс до 2000 м, челночный бег 6×10 м, шестиминутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

### 3. Специальная подготовка.

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

### 4. Показатели двигательной подготовленности.

#### Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

#### Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10

## 5. Судейство и участие в соревнованиях.

Участие в школьных соревнованиях и матчевых встречах. Судейство школьных соревнований.

### III этап обучения (9 класс)

#### 1. Основы знаний.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений, ускорения 50 - 60 м, повторный переменный бег на отрезках 100 - 200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

#### 3. Специальная подготовка.

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

#### 4. Показатели двигательной подготовленности.

##### Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20м, с	3,2	3,5	3,9	3,7	4,0	4,4
Бег 100 м, с	13,1	14,4	15,1	15,8	16,9	18,6
Челночный бег 10/10 м, с	25,0	26,0	31,0	28,6	31,0	33,0
Прыжок в длину с места, см	240	220	195	205	180	160
Подтягивание	16	13	10			
Метание гранаты 700/500 г/м	42	32	26	23	18	12
Кросс 3000/2000 м	12,00	13,30	15,00	9,10	10,10	11,00

##### Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; кол-во передач за 30с.	25	23	21	23	21	19
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)				13	11	10
Бросок одной рукой в прыжке (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)	12	11	10			
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 20 бросков любым способом.)	15	14	12	14	12	11

## Методическое обеспечение программы

**Формы организации** деятельности учащихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Для успешного освоения материала в секции «Баскетбол» и формирования знаний, умений и навыков учитывая возрастные, физиологические особенности обучающихся будут использоваться:

### Образовательные технологии:

- Развивающие технологии;
- Игровые технологии;
- Технология коллективного взаимообучения (работа в парах) и технология сотрудничества (работа в группах);
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Тестовые технологии;
- Технология проблемного обучения.

**Принципы обучения:** индивидуальность, доступность, преемственность, результативность;

### Методы обучения:

– словесные методы обучения: *описание, объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания;*

– наглядные методы обучения: *метод непосредственной наглядности (демонстрации), методы направленного прочувствования двигательного действия;*

– методы упражнения: *расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия;*

– проблемные методы: *частично-поисковый, метод проекта;*

### Методы воспитания:

– традиционно принятые: *убеждение, поощрение, пример;*

– инновационно-деятельностные: *проектирование, алгоритмизация;*

– неформально-личностные: *пример лично-значимых людей, пример друзей, пример близких;*

– рефлексивные: *самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.*

### Методы развития двигательной способности (воспитания):

– стандартного упражнения: *стандартно-непрерывного, стандартно-повторного;*

- переменного упражнения: *переменно-непрерывного, переменного-интервального, круговой метод*;
- игровой;
- соревновательный.

С целью построения эффективной системы **педагогического контроля** будут использоваться следующие методы:

- методы контроля знаний: *метод опроса, программированный метод, метод демонстрации*;
- метод контроля техники двигательных действий: *метод наблюдения, метод упражнений, вызов, комбинированный метод*;
- метод контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: *метод наблюдения, метод опроса, метод практического выполнения*;
- метод контроля за уровнем физической подготовленности: *тестирование + тесты из Президентских состязаний и ВФСК*.

**Формы контроля:**

- фронтальный;
- групповой;
- индивидуальный.

**Виды контроля:**

- предварительный;
- текущий;
- оперативный;
- итоговый.

Предварительный и итоговый контроль организуются только в индивидуальной форме, а текущий, оперативный проводится по группам во фронтальной, групповой и индивидуальный форме в зависимости от поставленных задач.

## **Информационное обеспечение**

### **I. Список литературы**

#### **Литература для учителя**

1. Примерная программа «Физическая культура» 5 - 9 классы. под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М.: Просвещение, 2012 г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.

3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

### **Литература для учащихся**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5 - 7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский,
3. Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
4. Игнатъев П. В., Воронин Д. И. Физическая культура. 5 – 9 класс. Изд-во «Баласс».
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5, 6, 7, 8, 9 класс. Изд-во «Просвещение».
6. Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. и др. Физическая культура. 5 – 7 класс. Изд-во «ВЕНТАНА-ГРАФ».
7. Погадаев Г. И. Физическая культура. 5 – 6 класс. Изд-во «Дрофа».

### **II. Цифровые образовательные ресурсы**

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на «5». Баскетбол. <http://fizkultura-na5.ru/Basketbol.html>
2. Все о баскетболе. Все для баскетбола. <http://obasketbole.ru/treneru>
3. Баскетбол видео. <http://basketball-video.simf.com.ua/>
4. Видео уроки по баскетболу. [http://pculture.ru/sekcii/basketball/video\\_basketball/](http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/)
5. Уроки баскетбола (видео) <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball>
6. Методика обучения в баскетболе. <http://pro-basketball.ru/>



## Календарно-тематическое планирование

### I этап обучения (5 – 6 класс)

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Развитие скоростных способностей.	1	0,5	0,5
2			Общая физическая подготовка. Техника передвижений: стойки, повороты, остановки.	1		1
3			История возникновения и развития игры «Баскетбол». ОФП. Повторение техники передвижения приставными шагами, правым (левым) боком.	1	0,5	0,5
4			Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		1
5			Общая физическая подготовка. Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом по прямой, в движении «змейкой».	1		1
6			Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1
7			Правила игры в баскетбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5
8			Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом по прямой, в движении «змейкой».	1		1
9			Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в движении.	1		1
10			Общая физическая подготовка.	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			Совершенствование ведения мяча с изменением направления, с изменением высоты отскока. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола «Кто точнее?», «Кто быстрее?», «Передал – садись» и т.д.			
11			Развитие быстроты, челночный бег. Техника бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки.	1		1
12			Общая физическая подготовка. Повторение техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки.	1		1
13			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
14			Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча.	1		1
15			Общая физическая подготовка Чередование способов передвижения приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях; остановка прыжком после ускорения; остановка в один (два) шага после ускорения.	1		1
16			Гигиенические требования при занятиях спортом. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, после ведения и остановки	1		1
17			Развитие быстроты. Эстафеты с элементами ведения мяча, ловли и передачи мяча.	1		1
18			Развитие силы. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
19			Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков: ведение и передача мяча. Тестирование.	1		1
20			Воспитание двигательных способностей. Тактика свободного нападения.	1		1
21			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча «змейкой», передачи мяча двумя руками от груди. Тестирование.	1	0,5	0,5
22			Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте, в движении.	1		1
23			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники бросков мяча: двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения и остановки.	1		1
24			Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча, стоя на месте, в движении. Тестирование.	1		1
25			Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, стоя на месте, в движении; одной рукой с отскоком от пола, стоя на месте, в движении.	1		1
26			Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1
27			Правила игры в баскетбол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1		1
28			Соревнования	1		1
29			Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1
30			Техника безопасности на занятиях, первая помощь при ушибах. Повторение защитных	1	0,5	0,5

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			действий при опеке игрока без мяча и с мячом.			
31			Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
32			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Тестирование. Учебная игра.	1	0,5	0,5
33			Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		1
34			Соревнования	1		1
<b>Итого часов</b>				<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

**По окончании I этапа обучения обучающиеся должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании I этапа обучения обучающиеся должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение «передай мяч и выходи».
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

## Календарно-тематическое планирование

### II этап обучения (7 – 8 класс)

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
1			Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.	1	0,5	0,5
2			Общая физическая подготовка. Совершенствование техника перемещения игрока в стойке различными способами.	1		1
3			Развитие скоростных способностей средствами баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		1
4			Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0,5	0,5
5			Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока.	1		1
6			Общая физическая подготовка. Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте.	1		1
7			Правила игры в баскетбол, основные правила судейства. Жесты судей. Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5
8			Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
9		сп	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Броски мяча в баскетбольную корзину в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок.	1		1
10			Общая физическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	1		1
11		ОФП	Развитие общей выносливости средствами баскетбола. Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
12			Совершенствование защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
13			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование перехвата мяча, борьба за мяч после отскока от щита.	1		1
14			Тактическая подготовка: командные действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	1		1
15			Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, добивание мяча.	1		1
16		ОФП	Индивидуальные защитные действия передвижения защитника	1		1
17			Повторение защитных действий при опеке игрока без мяча и с мячом.	1		1
18			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
19			Совершенствование передачи мяча одной (двумя) руками с отскоком от пола.	1		1
20		ОФП	Совершенствование ловли высоко летящего мяча, бросков мяча одной рукой в прыжке	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			после ловли мяча в движении.			
21		ОФП	Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине.	1		1
22			Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1
23			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры: техники ведения мяча, ловили и передачи мяча, бросков мяча по баскетбольной корзине. Тестирование.	1		1
24			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Учебно-тренировочная игра.	1		1
25			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
26			Развитие координационных способностей средствами баскетбола. Совершенствование изученных элементов игры.	1		1
27			Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Игра по упрощенным правилам.	1		1
28			Соревнования	1		1
29			Технико-тактическая подготовка. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.	1		1
30			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игр с заданными тактическими действиями.	1	0,5	0,5
31			Технико-тактическая подготовка. Учебно-	1		1

№ п/п	Дата	Корре к- тиров ка	Тема урока	общее кол-во учеб. часов	в том числе:	
					тео- рия	прак- тика
			тренировочная игра.			
32			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1
33			Развитие тактического мышления средствами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	1		1
34			Соревнования	1		1
<b>Итого часов</b>				<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

**По окончании II этапа обучения обучающиеся должны знать:**

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**По окончании второго года обучения обучающиеся должны уметь:**

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить «наведение».
8. В командных нападающих действиях выполнить «скрестный выход».
9. В защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
10. В защитных действиях выполнить «проскальзывание».
11. В защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу».
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит
- Набивные мячи
- Скакалки
- Стойки



Мультимедийные образоват