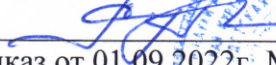


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа- интернат»

Принята на заседании  
методического совета  
от 30.08.2022 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор ГБОУ «Губернаторская  
Куртамышская кадетская школа-  
интернат»

 /В.В. Скутин/  
приказ от 01.09.2022г. № 256



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно- спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Ермаков Андрей Викторович,  
руководитель физического воспитания

г. Куртамыш 2022 г.

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Нормативно - правовую основу образовательной программы дополнительного образования «Баскетбол» (далее – программа) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Национальная стратегия действий в интересах детей Российской Федерации до 2017 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
6. Устав ГБОУ «Губернаторская Куртамышская кадетская школа-интернат».
7. Локальные акты ГБОУ «Губернаторская Куртамышская кадетская школа-интернат».

#### **Направленность программы**

- для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников ГБОУ «Губернаторская Куртамышская кадетская школа-интернат» программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
- для администрации ГБОУ «Губернаторская Куртамышская кадетская школа-интернат» программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Актуальность программы**

Программа по баскетболу способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

### **Отличительные особенности программы**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (в неделю – 6 часов). Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

### **Адресат программы**

Ребенок 12 - 17 лет, желающий заниматься спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни.

### **Срок реализации(освоения)программы**

Программа рассчитана на 1 год

### **Объем программы**

**144 часа**

#### **Режим занятий:**

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.**

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

Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

Практический метод

Игровой метод

Соревновательный метод

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

### **Индивидуальный образовательный маршрут(ИОМ)**

Диагностическая карта уровня подготовленности. (Приложение №1)

### **Наличие талантливых детей в объединении**

К группе физически одаренных детей относятся те обучающихся, которые:

- ✓ имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;
- ✓ имеют высокую познавательную потребность в двигательной активности;
- ✓ используют новые типы деятельности;
- ✓ испытывают радость от занятий физической культурой и спортом;
- ✓ проявляют любопытство ко всем видам двигательной активности;
- ✓ свободно высказывают своё мнение, настойчиво, энергично отстаивает его;
- ✓ уверенно выполняют сложные двигательные действия, обладают богатой фантазией и воображением;
- ✓ имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка.
- ✓ стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях и спортивных конкурсах.
- ✓ имеют реальные достижения в спортивных соревнованиях и конкурсах

### **Уровень сложности содержания программы**

Стартовый (ознакомительный) 1 год.,

Программа «Баскетбол» рассчитана на учащихся 6 -11 классов (12 -17 лет)

## 1.2. Цели и задачи программы . Планируемые результаты.

### Цели и задачи программы.

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

#### **Задачи программы:**

*обучающие*

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

2. Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

3. Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

1. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости

2. Развивать координационные способности и силу воли.

#### **Уровень результатов работы по программе:**

<b>Приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни (первый уровень)</b>	<b>Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)</b>	<b>Получение опыта самостоятельного социального действия (третий уровень)</b>
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

#### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

**К моменту завершения программы обучающиеся должны:**

##### **Знать:**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

##### **Уметь:**

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

##### **Развить качества личности:**

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### 1.3 Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

#### Учебный план для программы сроком реализации 1 год.

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	22	Опрос
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <ul style="list-style-type: none"><li>• общая и специальная физическая подготовка;</li><li>• основы техники и тактики игры.</li></ul>	188	КИМ
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"><li>• контрольные игры и соревнования;</li><li>• контрольные испытания;</li><li>• соревновательная деятельность.</li></ul>	42	Соревнования
4	Всего часов	252	

#### Содержание программы.

##### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности 22 часа. (теория)**

##### **Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа)**

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

##### **Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль (6 часа)**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### **Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки (8 часов)**

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

##### **Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение (6 часа).**

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

##### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 188 часа (практика)**

##### **1. Общая и специальная физическая подготовка - 66 часа**

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой. Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

##### **2. Основы техники и тактики игры – 122 часа**

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

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

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

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

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

### ***Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности - 42 часа***

#### *1. Контрольные игры и соревнования. - 8 часов*

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

#### *2. Контрольные испытания. - 8 часов*

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

#### *1. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика. - 26 часов*

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

Участие в соревнованиях по баскетболу в зачет городской (районной) спартакиады школьников.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма текущего контроля/промежуточной аттестации</b>
1-4	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		<b>4</b>	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях		
5-6	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		<b>2</b>	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.		
7-10	Физическое		<b>4</b>	Бег в медленном темпе		

	совершенствование со- спортивной направленностью			до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.		
11- 12	Знания о спортивно- оздоровительной деятельности		<b>2</b>	Способы подсчета пульса. Способы регулирувания и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями		
13- 14	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>2</b>	Перемещения из различных исходных положений, учебно- тренировочная игра		
15- 16	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>2</b>	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.		
17- 20	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>4</b>	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.		
21- 22	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>2</b>	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.		
23- 24	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>2</b>	Перемещения из различных исходных положений, учебно- тренировочная игра		
25- 28	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>4</b>	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.		
29- 32	Физическое совершенствование со- спортивной направленностью		<b>4</b>	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с		

				максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
33-36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
37-40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
41-44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.		
45-48	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.		
49-52	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.		
53-56	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.		
57-60	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.		
61-64	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.		



65-70	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		6	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.		
71-74	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.		
75-78	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.		
79-80	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		2	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.		
81-84	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.		
85-88	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.		
89-90	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		2	Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.		
91-94	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Участие в школьных соревнованиях		
95-	Способы спортивно-		4	Участие в городских		

98	тренировочной деятельности			соревнованиях		
99-102	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Участие в районных соревнованиях		
103-106	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.		
107-110	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.		
111-114	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.		
115-118	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.		
119-122	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.		
123-126	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.		
127-130	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Учебно-тренировочная игра.		
131-134	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
135-138	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Учебно-тренировочная игра.		
139-142	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
143-144	Физическое совершенствование со		2	Учебно-тренировочная игра.		

	спортивной направленностью					
145-148	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
149-150	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
151-152	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2		
153-154	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
155-158	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
159-160	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
161-164	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
165-166	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
167-168	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.		
169-170	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
171-172	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.		
173-174	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		

175-176	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.		
177-180	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		4	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
181-182	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.		
183-184	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
185-186	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.		
187-188	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий		
189-190	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.		
191-192	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Учебно-тренировочная игра.		
193-194	Физическое совершенствование со спортивной направленностью		2	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2		
195-198	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.		
199-202	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.		

203-206	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.		
207-210	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.		
211-214	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.		
215-218	Способы спортивно-тренировочной деятельности		4	Товарищеские встречи		
219-224	Способы спортивно-тренировочной деятельности		6	Учебно-тренировочные игры		
225-230	Способы спортивно-тренировочной деятельности		6	Контрольные испытания		
231-241	Способы спортивно-тренировочной деятельности		11	Контрольные испытания		
242-252	Способы спортивно-тренировочной деятельности		11	Учебные игры. Товарищеские встречи		

## Раздел №2. Комплекс организационно – педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	40
Первое полугодие	С 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.
Каникулы	С 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	С 10.01.2023 г. по 31.05.2023 г.
Промежуточная аттестация	1) С 12.09.2022 г. по 16.09.2022 г. 2) С 26.12.2022 г. по 30.12.2022 г. 3) С 22.05. 2023 г. по 27.05.2023 г.

**Формы текущего контроля/промежуточной аттестации.** Для текущего и промежуточного контроля физических качеств, а так – же знаний, умений и навыков используются контрольно - измерительные материалы.

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами -2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 10 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт;

## Информационное обеспечение

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях - М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов - М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. - М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

## Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует учитель физической культуры Заживихин Михаил Александрович с первой квалификационной категорией.

## Методические материалы:

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях обучающиеся под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. Уделяется особое внимание практической работе: приобретению навыков.

Методы работы, используемые на занятиях:

- Словесный: беседа, объяснение, рассказ;
- Практический: самостоятельная работа для отработки умений и навыков учащихся.

Использование данных форм и методов работы позволяет решать воспитывающие, развивающие, обучающие задачи программы. Формирование интереса к культурному наследию своей Родины, воспитание культуры труда, общения в коллективе, развитие моторных навыков, образного мышления, творческой фантазии, Формы проведения занятий различны. Предусмотрены как теоретические - рассказ педагога, беседа с учащимися, рассказы учащихся, показ педагогом способа действия, так и практические занятия. Основной формой обучения является практическая работа. Гибкая форма организации творческого труда позволяет учитывать индивидуальные особенности учащихся, желания, состояние здоровья, нахождение на определенном этапе реализации замысла и другие возможные факторы.

Сдача нормативов по баскетболу, которые включают в себя контрольно – измерительные материалы. (Приложение №1)

### Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

## Приложение 1

### Диагностическая карта уровня подготовленности.

Тестирование уровня физической подготовленности воспитанников проводится в виде предварительного контроля в сентябре-октябре и в мае при проведении итоговой аттестации. Уровень физической подготовленности воспитанников оценивается согласно следующим нормативам:

Подъем туловища					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10 лет	34 и выше	30-33	25-29	16-24	15
11 лет	36 и выше	31-35	26-30	18-25	17
12 лет	38	33-37	28-32	20-27	19
13 лет	40	35-39	30-34	22-29	21
14 лет	42	37-41	36-32	24-31	23
15 лет	44	39-43	38-34	26-33	25
16 лет	46	41-45	40-36	28-35	27
17 лет	48	43-47	42-38	30-37	29

Прыжки в длину с места (девочки)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	150	136-149	122-135	104-121	103
11	163	148-162	133-147	114-132	113
12	166	153-165	140-152	123-139	122
13	172	161-171	150-160	136-149	135
14	184	171-183	158-170	143-157	142
15	192	178-191	164-177	148-163	149
16	196	182-195	168-181	152-167	151
17	202	190-201	178-190	162-177	161

Прыжки в длину с места (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	162	149-161	136-148	120-135	119
11	175	162-174	150-161	133-148	132
12	184	171-183	159-170	142-157	141
13	193	180-192	168-179	151-166	150
14	205	192-204	180-191	163-170	162
15	214	201-213	189-200	172-187	171
16	225	212-224	200-211	183-198	182
17	234	221-223	209-220	192-207	191



Подтягивание на перекладине (мальчики)					
Возрастная группа	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 %	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
10	7	5-6	4	2-3	1
11	8	6-7	5	2-4	1
12	9	7-8	5-6	2-4	1
13	9	8	6-7	3-5	2
14	10	9	6-8	3-5	2
15	11	10	8-9	4-7	3
16	12	10-11	9	6-8	5
17	13	11-12	9-10	6-8	5

## Приложение №2

### Контрольные измерительные материалы

#### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		Средний	выше среднего	высокий
14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16 -17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

#### Контрольные нормативы в беге на 20 м

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

## Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		14	15	16-17
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9