

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя школа №3

Тутаевского муниципального района

Согласовано  
на заседании МС  
протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



Утверждаю

Директор школы

СШ №3

Грачёва Н.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
Спортивно оздоровительная секция Баскетбол (девушки)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12-16 лет,

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Науменко И.В.

Тутаев 2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя школа №3

Тутаевского муниципального района

Согласовано  
на заседании МС  
протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/ Грачёва Н.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
Спортивно оздоровительная секция Баскетбол (девушки)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12-16 лет,

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Наumenко И.В.

Тутаев 2023 г.

## Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Дополнительное образование** направлено на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 2 часов на основе:

– «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами -составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2018г.

– Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

– Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

– Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2023 г.;

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными

навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Цель программы:** овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### ***1. Обучающие задачи:***

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

#### ***2. Развивающие задачи:***

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Баскетбол – путь к здоровью» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

**Применяемые методы:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

– Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются **технологии**:

- Игровая
- Группового взаимодействия
- Личностно-ориентированная
- Проблемного обучения
- Проектная

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 3 раза в неделю по 2 часа

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Место программы в учебном плане.**

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся.

Рассчитана на 204 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися.

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### ***-Регулятивные УУД:***

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### ***-Познавательные УУД:***

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### ***-Коммуникативные УУД:***

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

-умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

*По окончании обучения учащиеся должны знать:*

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

*уметь:*

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

### Учебно-тематический план Первый год обучения

|          | Программный материал  | Всего часов               | Количество часов |          |
|----------|---|---------------------------|------------------|----------|
|          |   |                           | теория           | практика |
| <b>1</b> | Теоретические сведения  | Теория в процессе занятий |                  |          |
| <b>2</b> | Обучение техники и тактики навыков учащихся                                       | 108                       |                  | 108      |
| <b>3</b> | Общефизическая подготовка   | 30                        |                  | 30       |
| <b>4</b> | Специально физическая подготовка  | 35                        |                  | 31       |
| <b>5</b> | Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры | 31                        |                  | 35       |
| <b>6</b> | итого   | 204                       |                  | 204      |



## Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)

### по физической культуре (баскетбол 204 часа)

|        |  |   |  |  |   |           |                            |
|--------|--|---|--|--|---|-----------|----------------------------|
| 1.     |  | 2 | Основы знаний.<br>Знания об игре.<br>Вводный.          | Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>Исторические этапы развития игры<br>Баскетбол..   | Знать правила поведения при проведении занятий        |           | Приготовить форму на улицу |
| 2-6.   |  | 2 | Передвижения.<br>Основы техники.<br>Совершенствование. | Повторение основной стойки и техники передвижений.<br>Повторение передач мяча на месте.<br>Ведение мяча по прямой.<br>Баскетбол                      | Уметь двигаться в основной стойке.                    |           |                            |
| 7-11   |  | 2 | Передвижения.<br>Основы техники.<br>Совершенствование. | Повторение поворотов и остановок без мяча.<br>Ведение мяча с остановкой и броском по кольцу.<br>Броски мяча после ведения с двух шагов.<br>Баскетбол | Уметь останавливаться и бросать без нарушения правил. |           |                            |
| 12-16. |  | 2 | Передвижения.<br>Основы техники.                       | Повторение прыжков толчком одной и двух ног.   | Уметь прыгать с двух ног в                            | 9.4 5 9.8 |                            |

|        |  |   |   |  |   |                                     |  |
|--------|--|---|---|--|---|-------------------------------------|--|
|        |  |   | Контрольный (бег 60 метров)   | Передачи после ведения.<br>Броски из-под кольца с места двумя руками от груди. Баскетбол   | указанном месте.  | 9.7 4 10.2 10.0 3<br>10.5           |  |
| 17-21. |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение                    | Обучение передаче с отскоком от пола.<br>Ведение мяча с изменением высоты отскока.<br>Эстафеты.  | Уметь передавать мяч с отскоком от пола.                |                                     |  |
| 22-26. |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование           | Закрепление навыков в передачах мяча с отскоком от пола.<br>Ведение мяча с переводом перед собой.<br>Игра «Борьба за мяч».                             | Уметь переводить мяч с правой руки на левую и наоборот. |                                     |  |
| 27-34  |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (бег 20 метров) | Совершенствование передач с отскоком от пола.<br>Обучение ведению мяча с изменением направления движения.<br>Броски с 5-ти точек.<br>Игра «5 передач». | Уметь бросать после ловли мяча.                         | 4.2 5 4.2<br>4.4 4 4.5<br>4.6 3 4.8 |  |

|       |  |   |  |  |  |                                     |  |
|-------|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 35-42 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение.                    | Обучение передач мяча одной рукой от плеча.<br>Повторение ведения мяча с изменением направления.<br>Повторение броска после ведения и остановки двумя руками от груди.<br>Игра «Самый меткий». | Уметь вести мяч, изменяя направление.                |                                     |  |
| 43-50 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование            | Повторение передач одной рукой от плеча<br>Ведение мяча с изменением направления.<br>Эстафеты. Подвижные и спортивные игры.  | Уметь передавать мяч одной рукой.                    |                                     |  |
| 51-57 |  | 2 | ТБ на занятиях<br>История баскетбола..<br>Вводный.                         | История возникновения баскетбола.<br>Предупреждение травм при занятиях.<br>Правила поведения и техника безопасности на уроках.   | Знать ТБ.<br>Знать о возникновении баскетбола.       |                                     |  |
| 58-67 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (длина с места). | Обучение ведению мяча после поворотов на месте.<br>Передачи мяча после поворотов.<br>Мини баскетбол.   | Уметь начинать ведение не нарушая правил.            | 155 5 155<br>150 4 145<br>140 3 135 |  |
| 68-74 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.                                 | Обучение передаче и ловле мяча во встречном движении.<br>Ведение мяча после поворотов на месте.<br>Повторение бросков двумя руками от груди  | Уметь ловить на первом, а передавать на втором шаге. |                                     |  |

|       |  |   |  |   |   |                               |  |
|-------|--|---|--|---|---|-------------------------------|--|
|       |  |   | Обучение.  | с отражением от щита.<br>Игра в мини-баскетбол.   |   |                               |  |
| 75-81 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование.                     | Ведение мяча с переводами перед собой.<br>Броски мяча после ведения и остановки.<br>Игра «5 передач»                          | Уметь переводить мяч с одной руки на другую.    |                               |  |
| 82-88 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование                      | Повторение передач на месте различными способами.<br>Ведение мяча с изменением высоты отскока.<br>Мини баскетбол.             | Уметь вести мяч, изменяя высоту отскока.        |                               |  |
| 89-95 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (высота подскока с места). | Обучение броскам с точек двумя руками от груди.<br>Ведение мяча с изменением направления движения.<br>Игра «Мяч капитану».    | Уметь вести мяч , изменяя направление движения. | 38 5 35<br>35 4 32<br>30 3 28 |  |
| 96-99 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение.                              | Повторение бросков с точек.<br>Ведение мяча с изменением скорости передвижения.<br>Мини баскетбол. Подвижные игры и эстафеты. | Знать точки и последовательность перехода.      |                               |  |

|         |  |   |   |  |   |                                      |  |
|---------|--|---|---|--|---|--------------------------------------|--|
| 100-112 |  | 2 | Правила поведения.<br>История баскетбола.<br>Вводный.                         | Правила поведения и техника безопасности на уроках. Баскетбол в России.<br>Правила соревнований.   | ТБ на занятиях.<br>Знать историю развития в России. |                                      |  |
| 113-117 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение                        | Обучение ведению с поворотом.<br>Передачи мяча на месте в парах.<br>Броски с точек<br>Эстафеты.  | Уметь поворачиваться во время ведения.              |                                      |  |
| 118-123 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (ведение 20 метров) | Повторение ведения с поворотами.<br>Передачи мяча в тройках со сменой мест.<br>Игра «Борьба за мяч»  | Уметь двигаться после передачи.                     | 9.6 5 10.5<br>10 4 11<br>10.3 3 11.5 |  |
| 124-128 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение.                       | Ведение мяча с поворотом и сменой направления.<br>Броски мяча в движении.<br>Обучение штрафному броску<br>Игра в мини баскетбол                                      | Уметь при смене направления разворачиваться.        |                                      |  |
| 129-134 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование.              | Совершенствование ведения с поворотом и сменой направления.<br>Повторение бросков после ведения и остановки.<br>Повторение штрафного броска.<br>Игра «Самый меткий». | Уметь бросать не заступая за линию.                 |                                      |  |

|         |   |   |  |  |                         |  |
|---------|---|---|--|--|-------------------------|--|
| 135-139 | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование.            | Передачи мяча различными способами.<br>Повторение броска в движении двумя руками от груди.<br>Мини баскетбол.  | Уметь бросать на снижая скорости.            |                         |  |
| 140-145 | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (штрафные броски) | Ведение мяча с изменением направления<br>Совершенствование передач во встречном движении.<br>Броски после ведения и после остановки.<br>Подвижные игры и эстафеты. | Уметь передавать не меняя ритма движения.    | 3 5 3<br>2 4 2<br>1 3 1 |  |
| 146-152 | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование             | Совершенствование бросков с точек.<br>Совершенствование передач во встречном движении.<br>Игра «точно в цель».   | Уметь передавать на скорости.                |                         |  |
| 153-160 | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование.            | Повторение ведения мяча с поворотами.<br>Передачи мяча во встречном движении.<br>Броски с точек<br>Мини баскетбол  | Уметь поворачиваться в движении на скорости. |                         |  |
| 161-167 | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (броски с точек). | Повторение ведения с поворотами.<br>Передачи мяча в тройках со сменой мест.<br>Мини баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.  | М Оценка Д<br>3 5 3<br>2 4 2<br>1 3 1        |                         |  |

|         |  |   |  |  |   |                                  |  |
|---------|--|---|--|--|---|----------------------------------|--|
| 168-173 |  | 2 | Знания о физической культуре.<br>Российский баскетбол.                                 | Правила поведения и техника безопасности на уроках. Успехи Российских баскетболистов на международной арене.               | Знать правила ТБ.<br>Знать о достижениях Российских баскетболистов. |                                  |  |
| 174-179 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование                        | Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости движения.<br>Баскетбольные эстафеты.           | Уметь надёжно вести мяч в любом направлении.                        |                                  |  |
| 180-183 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение.                                | Обучение передач мяча в движении в парах.<br>Броски в парах с точек.<br>Игра в мини баскетбол                              | Уметь передавать партнёру в движении.                               |                                  |  |
| 184-188 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Контрольный (Броски в движении из 5 раз) | Обучение передач мяча в движении в тройках.<br>Соревнования в бросках на точность .Баскетбол.                              | Уметь передавать мяч через центр.                                   | 3 5 2<br>2 4 1<br>1 3 без ошибок |  |
| 189-193 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование.                       | Повторение и совершенствование передач в парах в движении и в тройках в движении.<br>Броски в парах .<br>Эстафеты с мячом. | Уметь передавать на скорости.                                       |                                  |  |

|         |  |   |   |   |  |  |  |
|---------|--|---|---|---|--|--|--|
|         |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Совершенствование | Передачи в парах и в тройках в движении.<br>Ведение с поворотами и остановками.<br>Совершенствование штрафного броска.<br>Учебная игра.                           | Уметь останавливаться и поворачиваться по сигналу. |  |  |
| 194-197 |  | 2 | Овладение основными техническими приёмами.<br>Обучение.         | Обучение взаимодействию «Передал мяч-выход на свободное место».<br>Броски после ведения из-под кольца.<br>Учебная игра в баскетбол.                               | Уметь пробегать защитника после передачи.          |  |  |
| 198-204 |  | 2 | Игровая подготовка.   | Совершенствование взаимодействия.<br>Броски после ведения и остановки из-под кольца.<br>Игра 5х5. Спортивные игры и эстафеты.<br>Подведение итогов учебного года. | Уметь применять изученные элементы в игре.         |  |  |



## **Содержание программы**

Первый и второй годы обучения являются этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

### **Теоретическая подготовка:**

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол;
- Основы техники и тактики баскетбола.

### **Обучение техники и тактики навыков учащихся**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
- Перехват мяча;
- Борьба за мяч после отскока от щита;
- Быстрый прорыв;
- Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Общефизическая подготовка:**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

## **Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры**

- изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты);
- приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой;
- повышение качества выполнения каждого приёма
- повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Баскетбольные щиты        | 2 штуки    |
| 2. Мячи баскетбольные        | 8 штук     |
| 3. Гимнастическая стенка     | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты       | 4 штуки    |
| 5. Скакалки                  | 6 штук     |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук     |
| 7. Рулетка измерительная     | 1 штука    |
| 8. Аптечка                   |            |
| 9. Свисток                   |            |

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

### **Дополнительная литература для педагога:**

- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
- Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

**Основная литература для учащихся:**

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский .Москва Просвещение 2016г

**Дополнительная литература для учащихся:**

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
2. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2017г