

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по
спортивно-оздоровительной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

для обучающихся 14–17 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Махмаева Я.Н.

учитель физической культуры

МБОУ «Кошкельдинская СШ имени Сумбулатова А. А-А.»

Содержание

Пояснительная записка	
– актуальность и педагогическая целесообразность;	
– цели и задачи программы дополнительного образования по баскетболу;	
– отличительные особенности реализации программы дополнительного образования по баскетболу;	
– возраст детей, сроки реализации дополнительной образовательной программы;	
– формы и режим занятий;	
– ожидаемые результаты и способы их проверки;	
– формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (соревновательная деятельность).....	
Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования.....	
Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала.....	
Календарно-тематическое планирование по баскетболу 2-й год обучения.....	
Календарно-тематическое планирование по баскетболу 3-й год обучения.....	
Содержание программы дополнительного образования	
Содержание программы 2-й год обучения.....	
Содержание программы 3-й год обучения.....	
Тестирование и контрольные испытания.....	
Материальное и методическое обеспечение.....	
Список литературы.....	

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 13 – 17 лет.

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

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

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

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

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

Новизна:

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

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

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

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

Цели и задачи

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

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

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 13 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	Весь период 1 год	13–14 лет	3
Начальной подготовки	2 год	14–15 лет	3
Учебно-тренировочный	3 год	15–17 лет	3

Сроки реализации программы – 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 3 часа в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Наполняемость группы – 15 - 18 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в республиканских и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

2. Распределение годового планирования

учебно-тренировочного материала

Программный материал		2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		5	4
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2
2	История рождения и развития баскетбола.		
3	Режим и питание спортсмена.	1	
4	Личная гигиена и закаливание организма.		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка	1	1

	спортсмена.		
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1	1
Общая физическая подготовка		30	24
1	Развитие силы	4	4
2	Развитие быстроты	8	6
3	Развитие выносливости	8	6
4	Развитие ловкости	6	6
5	Развитие гибкости	4	4
Техническая подготовка		44	46
1	Стойки баскетболиста	2	2
2	Перемещения по площадке	6	6
3	Ведение мяча	6	4
4	Передачи мяча	6	6
5	Броски по кольцу в прыжке	12	14
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	12	14
Тактическая подготовка		14	16
1	Групповые действия в нападении	4	4
2	Командные действия в нападении	3	4
3	Групповые действия в защите	4	4
4	Командные действия в защите	3	4
Тестирование, контрольные испытания		2	2
Медико-биологический контроль		2	2
Участие в соревнованиях		5	8
Итого		102	102
Всего по годам			

1. Содержание программы

2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 5 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка – 30 часов.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за

лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 44 часов.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной

бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

4. Тактическая подготовка - 14 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа.

6. Участие в соревнованиях – 5 часа.

3.Календарно – тематическое планирование по баскетболу

2 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	Теор.	1
2	<i>Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.</i>	Теор.	1
3	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	Техн.	1
6	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	Такт.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1
8	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	1
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	Интегр.	1
10	ОРУ. ОФП. Соревнования.	Соревн.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1
12	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1

13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
15	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
16	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1
17	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	Техн.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	Такт.	1
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	Техн.	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	Такт.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	Интегр.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	ОФП	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Техн.	1
24	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.	СФП	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	Такт.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	СФП	1

	Круговая тренировка. Броски в кольцо.		
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	Интегр.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	Техн.	1
29	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	Техн.	1
30	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	СФП	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	Такт.	1
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	Такт.	1
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Техн.	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	Интегр.	1
36	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Соревн.	1
38	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и	Интегр.	1

	тактическая подготовка спортсмена.		
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	Теор. ОФП	1
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	Техн.	1
41	СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СФП	1
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Такт.	1
45	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1
49	<i>Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.</i>	Теор.	1
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.		1
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча:	Техн.	1

	одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.		
52	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
53	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1
54	Соревнования.	Соревн.	1
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	Теор.	1
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
60	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн. Интегр.	1
61	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	1

63	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
66	Соревнования.	Соревн.	1
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	1
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	1
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	Такт. Интегр.	1
70	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	Теор. СФП	1
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1
72	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	1
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к	Интегр.	1

	изучению технических приемов.		
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Техн. ОФП	1
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Теор. СФП	1
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	1
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	Теор. ОФП	1
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн. Интегр	1
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1
84	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Интегр.	1
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	1

	СФП	СФП	
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
91	Соревнования.	Соревн.	1
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	Теор. Интегр.	1
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
96	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
97	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
98	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1

99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1
100	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
101	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
102	Подведение итогов за год.	Теор.	1

4.Содержание программы.

3 год обучения

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

	питательные смеси. значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

1.Содержание программы

3-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка» - 5 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка – 46 часов.

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в

прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными с крестными шагами.

3. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом Бс.

5. Игра 2x2, 3x3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

Учебно-тренировочная игра.

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной

защиты. в игре фиксировать ошибки двух шагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

4. Тактическая подготовка - 16 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания – 2 часа

6. Участие в соревнованиях – 10 часов.

Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178

3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

Календарно – тематическое планирование по баскетболу

3-й год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности.	Теор.	1
2	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
4	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Интегр.	1
6	ОРУ. Контрольные испытания.	Контр.	1
7	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
8	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1
9	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника	Техн.	1

	передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.		
10	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
11	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
12	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
13	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
14	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
15	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Интегр.	1
16	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
17	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
18	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от	Такт.	1

	направления и силы полета мяча.		
19	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
20	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
21	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	1
22	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	1
23	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
24	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
25	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
26	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
27	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
28	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1

29	ОРУ. учебно-тренировочная игра. действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
30	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Интегр.	1
31	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
32	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
33	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	1
34	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
35	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	Такт.	1
36	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
37	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
38	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
39	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и	Интегр.	1

	расположения нападающих.		
40	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
41	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
42	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1
43	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
44	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	1
45	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
46	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
47	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1
49	Медико-биологические исследования.	Интегр.	1
50	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
51	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия	Такт.	1

	одного защитника против двух нападающих.		
52	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	1
53	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	1
54	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	1
55	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
56	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1
57	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	Техн.	1
58	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	1
59	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.	1
60	Правила соревнований. Судейство соревнований.	Теор.	1
61	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
62	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1

63	ОРУ. учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	коман.	1
64	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	Интегр.	1
65	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
66	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
67	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
68	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
69	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Интегр.	1
70	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
71	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт.	1
72	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
73	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1

	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		
74	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1
75	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1
76	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
77	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	1
78	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
79	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	Техн.	1
80	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	1
81	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
82	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
83	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от	Интегр.	1

	местонахождения мяча.		
84	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
85	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.		1
86	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	1
87	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Интегр.	1
88	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
89	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
90	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
91	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Техн.	1
92	ОРУ. Учебно-тренировочная игра.	Интегр.	1

	Самоконтроль в процессе занятия спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
93	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	Техн.	1
94	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Техн.	1
95	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
96	ОРУ. Соревнования.	Соревн.	1
97	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Техн.	1
98	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Интегр.	1
99	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Техн.	1
100	ОРУ. Контрольные испытания.	Конрт.	1
101	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
102	Подведение итогов за год.	Теор.	1

Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
14. Стойки конусы - 2 штуки.
15. Аптечка.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7, –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.

8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.-111с.
9. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дъячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.

Программа литературного кружка
«Литературное наследие»

Пояснительная записка

Обращение к данной теме кружка не случайно. В наше время технического прогресса, всеобщей компьютеризации, связи с Интернетом наблюдается значительный спад интереса к книге, к художественной литературе. Кроме того, с экранов телевизора почти ежедневно пропагандируется насилие и жестокость, что не может не сказаться на нравственном состоянии детей.

А также изменения в итоговой аттестации учащихся 9, 11 классов по литературе и русскому языку заставляют учителя искать новые формы и пути подготовки к этому виду деятельности не только в выпускных, но и промежуточных параллелях.

Программа является многоаспектной. Составлена на основе программы Н.Н.Глебовой «Программа элективного курса для учащихся 10-11 классов. Современная литература» («Профильное образование»). Сборник элективных курсов. Литература 10-11 классы. Составитель Г.М.Вялых. Издательство «Учитель»-2009г.

Программа модифицированная, частично изменена с учётом индивидуальных особенностей и потребностей учащихся как в содержательном плане, так и формах реализации.

Курс кружка предполагает систематическое чтение художественной литературы, знакомство с новинками современной литературы, публицистики. Разнообразие форм подачи материала повышает эффективность учебно-воспитательного процесса и его результативность, позволяет активизировать деятельность учащихся и самого учителя. Данная программа помогает решать задачи литературного образования, связанные как с читательской деятельностью учащихся, так и с эстетической функцией литературы, она направлена на совместную работу ученика и учителя, совместную работу ума, воли, чувств, на воспитание читающего, грамотного гражданина.

Отбор произведений подчинен этим задачам, а также помогает учащимся подбирать аргументы к сочинению при сдаче ЕГЭ.

Особенностью текстов, включённых в программу, является то, что по жанровой природе это рассказы и небольшие повести. Такие произведения удобны для текстуального анализа. Программа допускает сокращение или увеличение материала.

В программе указано примерное распределение учебного времени по блокам, однако на занятиях возможно варьирование материала: углубление, сокращение и их замена, использование освободившегося времени на различного рода практические литературные работы, встречи, поездки и т.д.

Учащимся рекомендовано вести тетрадь «Мудрые мысли писателя, высказывания и цитаты из произведений».

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде тестов, практических заданий и других форм.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю.

Цели :

- Становление духовного мира человека
- Создание условий для непрерывного совершенствования и развития своих творческих возможностей
- Овладение мастерством читателя, свободной и яркой собственной речью
- Оказание помощи учащимся в подготовке к итоговой аттестации
- Использование межпредметных связей при создании учебных проектов

Задачи:

- Воспитать читателя, умеющего размышлять над прочитанным, извлекая из него уроки
- Развивать творческие способности учащихся через разные формы работы
- Подготовить учащихся к более качественному выполнению творческой части экзамена
- Повысить качество публичных выступлений на разных ученических конкурсах, конференциях

Учебно-тематический план

№	Название темы	Всего часов	Теор. часы	Практ. часы	Форма занятий	Мониторинг
1	Вводное занятие. Цели и задачи кружка.	1	1		Беседа.	Предложения учащихся
2-5	Нравственная сила древнерусской литературы. Обзор произведений. Великая сила притчи.	4	2	2	Экспресс-повтор с обобщением	
6-9	Эти непростые 30-е годы. «Так это было на Земле». Тема «раскрестьянивания» в романах Б.Можаева «Мужики и бабы», С.Антонова «Овраги».	4	2	2	Лекция. Семинар.	Собеседование коллективное
10-15	Годы репрессий. «Сильней надежд мои воспоминания». Жизнь и творчество В.Шаламова. «Колымские рассказы». О.Волков «Погружение во тьму». Судьба русской интеллигенции.	6	2	4	Лекция. Читательская конференция	
16-30	Остаться человеком в пламени войны. Тема памяти живых и погибших. Тема исторической правды в рассказе Е.Носова «Костёр на ветру». Образ молодого солдата. (В.Кондратьев «Сашка». «Написанная кровью сердца...» (Повесть К.Воробьева «Это мы, Господи...»). Женщина и война. Стихи Ю.Друниной. «Афганская и Чеченская проза»	15	5	10	Устный журнал. Лекция. Исследование текста. Презентация книг	Отзывы Конкурс чтецов стихов Ю.Друниной
31-42	Береги в себе человека. Слово, необходимое России. В Распутин «Прощание с	12			Лекция. Круглый стол.	Сочинения (аргументы к сочинениям)

практикум. Литературная гостиная.	по темам)	Связь с историей, с родовыми корнями. Нравственная красота простого человека. Е. Носов «Лобочный спас». Б. Екимов «Ночь исцеления».	Проблема совестиности человека. В. Распутина. О нравственности языком поэзии.	15	Обзор. Статьи в газету. Исследование. Исследования ис работы	3 и (по) временам года). картинны- пейзажи, стихи поэтов и сочинения ребят	43-57	Человек и природа. Тема «Человек и природа в современной литературе». Образы-символы и их роль в произведениях В. Распутина, В. Астафьева. Большая родную землю. Экологические и нравственные проблемы. Красота природы «врачует» душу человека. Человек, природа и будущее цивилизации.	58-61	Проблемы подростков	4	2	2	58-61	62-69	Современная авторская песня. В. Окуджава, А. Галич, В. Высоцкий, А. Розенбаум и др.	Вечер авторской песни к юбилею В. Высоцкого	62-69	6	3	3	70-80	Написание учебно- исследовательских работ и участие в литературно- краеведческих конкурсах (по особому плану)	10	3	7	70-80
---	-----------	--	---	----	--	---	-------	---	-------	----------------------------	---	---	---	-------	-------	--	---	-------	---	---	---	-------	--	----	---	---	-------

01-02	<p>Человек на земле.</p> <p>Вопросы смысла жизни. Ф.Абрамов «Деревянные кони», «Пелагея», «Алька».</p> <p>Человек в кругу семьи. Г.Бакланов «Кондратий» и др.</p> <p>Сердечное понимание мира. Б.Екимов «Пастушья звезда»</p>				<p>семинар, диспут.</p> <p>Обзор литературы.</p>	
86-88	<p>Литературная гостиная.</p> <p>Проект.</p>	3		3	<p>Презентация собственного творчества.</p>	
89-93	<p>В.А.Сухомлинский «Письма о добром и вечном»</p>	5	2	3	<p>Текстуальное изучение писем (оформление выписок из текста)</p>	<p>Создать записную книжку Сухомлинского</p>
94-101	<p>Сочинения разных жанров</p>	8				
102-103	<p>Отчётные мероприятия</p>	2		2		

Содержание программы

Блок №1

Нравственная сила древнерусской литературы. Обзор произведений. Великая сила притчи. Притча о блудном сыне. Содержание, сюжет, смысл. Аргументация к сочинению.

Блок №2

Эти непростые 30-е годы.

«Так это было на Земле». Тема «раскрестьянивания» в романах Б.Можаева «Мужики и бабы», С.Антонова «Овраги». Крушение мечты о «всеобщем счастье».

Блок №3

Годы репрессий.

«Сильней надежд мои воспоминания». Жизнь и творчество В.Шаламова. «Колымские рассказы». О.Волков «Погружение во тьму». Судьба русской интеллигенции.

Трагическая судьба человека в тоталитарном государстве. Судьба российской интеллигенции. Тема памяти живых и погибших.

Блок №4

Остаться человеком в пламени войны.

Тема памяти живых и погибших. Тема исторической правды в рассказе Е.Носова «Костёр на ветру». Образ молодого солдата. (В. Кондратьев «Сашка». «Написанная кровью сердца ...») (Повесть К.Воробьёва «Это мы, Господи...»). Женщина и война. Стихи Ю.Друниной. «Афганская и Чеченская проза»

В.Закруткин «Матерь человеческая»

Углубление темы Вов в современной литературе. Духовные истоки массового героизма народа в защите Отечества. Образ молодого бойца. Суровая правда войны.

Блок №5

Береги в себе человека.

Слово, необходимое России. В Распутин «Прощание с Матёрой» и «В ту же землю». Связь с историей, с родовыми корнями.

Нравственная красота простого человека. Е Носов «Яблочный спас».

Б.Екимов «Ночь исцеления».

Проблема совестливости человека. Повесть В. Распутина.

О нравственности языком поэзии.

Блок №6

Человек и природа.

Тема «Человек и природа в современной литературе».

Образы-символы и их роль в произведениях В. Распутина, В. Астафьева.

Боль за родную землю. Экологические и нравственные проблемы.

Красота природы «врачует» душу человека.

Человек, природа и будущее цивилизации.

Публицистичность и лиризм произведений В. Распутина «Прощание с Матёрой», В. Астафьева «Царь-рыба».

Экологические и нравственные проблемы современности.

Блок №7

Проблема подростков

«Мстители»

Блок №8

Современная авторская песня.

Б. Окуджава, А. Галич, В. Высоцкий, А. Розенбаум и др. Актуальность творчества. Юбилей В. Высоцкого (январь)-открытое мероприятие.

Блок №9

Написание учебно-исследовательских работ и участие в литературно-краеведческих конкурсах (по особому плану)

Блок №10

Человек на Земле.

Вопросы смысла жизни. Ф. Абрамов «Деревянные кони», «Пелагея», «Алька».

Человек в кругу семьи. Г. Бакланов «Кондратий» и др.

Сердечное понимание мира. Б. Екимов «Пастушья звезда»

Проблема ответственности человека за своё жизненное поведение (проблема жизненного выбора).

Блок №11

Литературная гостиная. Проект. Презентация собственного творчества.

Блок №12

В.А.Сухомлинский «Письма о добром и вечном» , 45 писем, изучение важных по проблематике.

Блок №13

Сочинения разных жанров.

Блок №14

Отчётные мероприятия (по особому плану)

Ожидаемые результаты

В процессе обучения ребята получают теоретические знания, которые помогут им при выполнении творческих работ: написании учебно-исследовательских работ, написании сочинений (часть С) на экзамене, по организации и проведению выставок, тематических вечеров;

Учащиеся, прошедшие курс кружка, более свободно и грамотно будут выстраивать свои устные выступления перед аудиторией, свободно комментировать прочитанные тексты, создавать отзывы и рецензии, а главное – понимать текст и создавать собственные тексты (поэтические) и тексты статей, сочинений и т.д.

Литература для учителя.

1. В мире литературы. Пособия с 7-11 класс. М., Дрофа, 2008 г.
2. Литература. Нестандартные уроки 5-11 классы. Волгоград: Учитель, 2007.
3. Чудинова Г.В. Творчество Б Екимова в школьном изучении. Методические рекомендации, Пермь, 2009.
4. Дидактический материал к лекциям по современной литературе. Пермский областной институт повышения квалификации работников образования. Пермь-2003
5. Сборник элективных курсов. Литература 10-11 классы. Составитель Вялкова Г.М. Волгоград: Учитель -2009
6. Журнальные публикации (журналы «Новый мир», «Современник», «Роман-газета», «Знамя» и др.)