

Отдел образования Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» мая 2022 г.  
Протокол № 14

Утверждаю:  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ № 50»  
\_\_\_\_\_ Тимофеев М.А.  
приказ от «27» мая 2022 г. № 273

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
Возраст учащихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Руденко Евгений Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2022 год

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по баскетболу составлена на основе Программы «Физическая культура», В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, занятия в секции обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительная особенность программы.** Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Основой баскетбола являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям баскетболом ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия баскетболом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучающихся 5 классов (11-12 лет), набор детей в объединение осуществляется по принципу соревновательного отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год.

**Объем программы:** 68 ч (2 часа в неделю).

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

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наполняемость группы 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы.

**Уровни сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

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

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- научить: выполнять правила личной гигиены; правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом; навыки коммуникативного общения; представление об основных компонентах здорового образа жизни; опыт участия в соревнованиях.

## Планируемые результаты

1. *Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. *Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

3. *Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Развитие баскетбола в России	1	1		
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1		
3	Общая и специальная подготовка	25		25	
4	Основы техники и тактики игры	25		25	
5	Контрольные игры и соревнования	8		8	
6	Тестирование	8		8	контрольные тесты
	Итого	68	2	66	

#### Содержание программы

##### **Раздел 1. Развитие баскетбола в России (1 час – 1 час теории)**

Тема 1. Развитие баскетбола в России.

Теория: План работы секции. Инструктаж по ТБ.

##### **Раздел 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях (1 час – 1 час теории)**

Тема 1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Теория: Форма одежды для занятий. Необходимый дополнительный материал.

##### **Раздел 3. Общая и специальная подготовка (25 часов – 25 часов практики)**

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь, иногда их не дифференцируют и называют термином атлетическая подготовка.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Практика: Общая физическая подготовка.

Тема 1. Единая спортивная классификация. ОФП.

Тема 2. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.

Тема 3. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.

Тема 4. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Тема 5. - Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Тема 6. - Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».

Тема 7. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.

Тема 8. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.

Тема 9. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тема 10. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.

Тема 11. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Тема 12. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.

Тема 13. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.

Тема 14. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.

Тема 15. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.

Тема 16. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.

Тема 17. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.

Тема 18. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.

Тема 19. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.

Тема 20. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.

Тема 21. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Тема 22. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.

Тема 23. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.

Тема 24. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом в другую руку.

Тема 25. Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.

#### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры (25 часов)**

Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Практика: Отработка техники владения мячом.

Тема 1. Совершенствование техники передвижения при нападении.

Тема 2. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Тема 3. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.

Тема 4. Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.

Тема 5. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.

Тема 6. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.

Тема 7. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Тема 8. Совершенствование техники передвижений. СФП.

Тема 9. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.

Тема 10. Взаимодействие трех игроков – «Скрестный выход».

Тема 11. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.

Тема 12. Действие одного защитника против двух нападающих. СФП.

Тема 13. Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.

Тема 14. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.

Тема 15. Инструкторская и судейская практика.

Тема 16. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Тема 17. Инструкторская и судейская практика.

Тема 18. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тема 19. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Тема 20. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.

Тема 21. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.

Тема 22. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону» СФП.

Тема 23. Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Тема 24. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Тема 25. Взаимодействия двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.

### **Раздел 5. Контрольные игры и соревнования (8 часов – 8 часов практики)**

Практика: Игровая деятельность. Организация соревнований (судейство, подсчет очков и времени, запись протоколов).

Тема 1. Контрольные испытания. Учебная игра.

Тема 2. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.

Тема 3. Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.

Тема 4. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.

Тема 5. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.

Тема 6. Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП.

Тема 7. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.

Тема 8. Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.

### **Раздел 5. Тестирование (8 часов – 8 часов практики)**

Практика: Прием общих физических нормативов.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 2. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Тема 3. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.

Тема 4. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Практика: Прием специальных физических упражнений.

Тема 5. Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.

Тема 6. Контрольные испытания. Учебная игра.

Тема 7. Бросок мяча изученными способами после выполнения двух технических приемов. Учебная игра.

Тема 8. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Развитие баскетбола в России		1	Развитие баскетбола в России.	лекция	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	лекция	
3	Тестирование		1	Общая и специальная физическая подготовка.	практика	
4	Общая и специальная подготовка		1	Единая спортивная классификация. ОФП.	практика	
5	Основы техники и тактики игры		1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	практика	
6	Основы техники и тактики игры		1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	практика	
7	Контрольные игры и соревнования		1	Контрольные испытания. Учебная игра.	практика	
8	Основы техники и тактики игры		1	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	практика	
9	Общая и специальная подготовка		1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	практика	
10	Контрольные игры и соревнования		1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	практика	
11	Общая и специальная подготовка		1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	практика	
12	Основы техники и тактики игры		1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	практика	
13	Общая и специальная подготовка		1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	практика	

14	Контрольные игры и соревнования		1	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	практика	
15	Общая и специальная подготовка		1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	практика	
16	Общая и специальная подготовка		1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	практика	
17	Контрольные игры и соревнования		1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	практика	
18	Общая и специальная подготовка		1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.	практика	
19	Общая и специальная подготовка		1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП.	практика	
20	Основы техники и тактики игры		1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	практика	
21	Общая и специальная подготовка		1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	практика	
22	Контрольные игры и соревнования		1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	практика	
23	Контрольные игры и соревнования		1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк), СФП.	практика	
24	Общая и специальная подготовка		1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	практика	
25	Общая и специальная		1	Применение изученных способов ловли,	практика	



	подготовка			передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		
26	Общая и специальная подготовка		1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	практика	
27	Общая и специальная подготовка		1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	практика	
28	Общая и специальная подготовка		1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	практика	
29	Основы техники и тактики игры		1	Противодействие взаимодействию двух игроков –«заслону в движении». СФП.	практика	
30	Общая и специальная подготовка		1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	практика	
31	Основы техники и тактики игры		1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	практика	
32	Общая и специальная подготовка		1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	практика	
33	Контрольные игры и соревнования		1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	практика	
34	Общая и специальная подготовка		1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	практика	
35	Основы техники и тактики игры		1	Совершенствование техники передвижений. СФП.	практика	
36	Основы техники и тактики игры		1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы	практика	

				полета мяча.		
37	Контрольные игры и соревнования		1	Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Учебная игра.	практика	
38	Основы техники и тактики игры		1	Взаимодействие трех игроков –«Скрестный выход».	практика	
39	Общая и специальная подготовка		1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	практика	
40	Общая и специальная подготовка		1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	практика	
41	Тестирование		1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	практика	сдача нормативов
42	Основы техники и тактики игры		1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	практика	
43	Основы техники и тактики игры		1	Действие одного защитника против двух нападающих. СФП.	практика	
44	Общая и специальная подготовка		1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	практика	
45	Тестирование		1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	практика	сдача нормативов
46	Общая и специальная подготовка		1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	практика	
47	Основы техники и тактики игры		1	Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Учебная игра.	практика	
48	Общая и специальная подготовка		1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП.	практика	

				Совершенствование техники броска мяча.		
49	Основы техники и тактики игры		1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	практика	
50	Общая и специальная подготовка		1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	практика	
51	Общая и специальная подготовка		1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом в другую руку.	практика	
52	Тестирование		1	Контрольные испытания. Учебная игра.	практика	сдача нормативов
53	Основы техники и тактики игры		1	Инструкторская и судейская практика.	практика	
54	Основы техники и тактики игры		1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	практика	
55	Основы техники и тактики игры		1	Инструкторская и судейская практика.	практика	
56	Тестирование		1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	практика	сдача нормативов
57	Общая и специальная подготовка		1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	практика	
58	Основы техники и тактики игры		1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	практика	
59	Основы техники и тактики игры		1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	практика	
60	Тестирование		1	Бросок мяча изученными способами	практика	сдача нормативов

				после выполнения двух технических приемов. Учебная игра.		
61	Основы техники и тактики игры		1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	практика	
62	Основы техники и тактики игры		1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	практика	
63	Основы техники и тактики игры		1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону» СФП.	практика	
64	Основы техники и тактики игры		1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	практика	
65	Тестирование		1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	практика	сдача нормативов
66	Основы техники и тактики игры		1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	практика	
67	Тестирование		1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	практика	сдача нормативов
68	Основы техники и тактики игры		1	Взаимодействия двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	практика	
Итого			68			

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
I четверть	01 сентября -23 октября 2022
Осенние каникулы	24 октября-6 ноября 2022
II четверть	7 ноября – 29 декабря 2022
Зимние каникулы	30 декабря – 8 января 2023
III четверть	9 января – 19 марта 2023
Весенние каникулы	20 марта-26 марта 2023
IV четверть	27 марта – 31 мая 2023

**Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:** проведение контрольно-измерительных нормативов, 1 раз в четверть.

**Материально-техническое оснащение:**

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Маты гимнастические
4. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Планка для прыжков в высоту
10. Стойка для прыжков в высоту
11. Лента финишная
12. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
13. Мячи для метания
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
15. Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой
16. Мячи баскетбольные
17. Сетка для переноса и хранения мячей
18. Стойки волейбольные
19. Сетка волейбольная
20. Мячи волейбольные
21. Табло перекидное
22. Ворота для мини футбола
23. Сетка для ворот мини-футбола
24. Мяч футбольный
25. Насос для накачивания мячей
26. Секундомер
27. Аптечка медицинская
28. Сектор для прыжков в длину
29. Игровое поле для футбола
30. Площадка игровая баскетбольная
31. Площадка игровая волейбольная
32. Гимнастический городок

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующим профилем программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

**Методические материалы.** В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются *две большие группы методов*: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

*К словесным* методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы*, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

*Методы спортивной тренировки*, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

*Методы строго регламентированного упражнения*. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

*Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств*. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках *двух основных групп методов* - непрерывных и интервальных.

*Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

*Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

*Непрерывные методы тренировки*, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Интервальные методы тренировки* (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

*Игровой метод* чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

### **Оценочные материалы.**

*Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся*

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4.2</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4.5</i>	<i>4.7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

### Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

*Штрафные броски* выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий (20 бросков).

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

*Передача мяча в стену на скорость.* Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.