


**ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2
ИМЕНИ В.В.ТАЛАЛИХИНА»**

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
ГБОУ СО «СКШ № 2
им.В.В.Талалихина»
Протокол № 1 от
«30» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
 О.В. Рябцева
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы ГБОУ СО
«СКШ № 2 им. В.В.
Талалихина»
 В.В. Богданов
Приказ № 369 от
«30» 08 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Храпов Олег Евгеньевич

педагог дополнительного образования

САРАТОВ – 2024

**ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2
ИМЕНИ В.В. ТАЛАЛИХИНА»**

410007, г. Саратов, ул. им. Чехова А.П., д. 4а
Тел./факс: (845-2) 62-91-63/62-91-50

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
ГБОУ СО «СКШ № 2
им.В.В.Талалихина»
Протокол № _____ от
«_____» _____ 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____ О.В. Рябцева
«_____» _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы ГБОУ СО
«СКШ № 2 им. В.В.
Талалихина»
_____ В.В. Богданов
Приказ № _____ от
«_____» _____ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ»

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Храпов Олег Евгеньевич
педагог дополнительного образования**

САРАТОВ – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена педагогом дополнительного образования БГОУ СО «СКШИ №2» г. Саратова Храповым Олегом Евгеньевичем на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Решения Президента РФ и Правительства РФ «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»;
- Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Распоряжение правительства РФ от 02.01.2014г. № 2- р.;
- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.14 №1645, от 31.12.15 №1578, от 29.06.2017 №613);
- Программа по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Цель дополнительного предмета **баскетбол**: учебно-тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психологических качеств, творческом использовании средств спортивной игры баскетбол в организации здорового образа жизни.

Изучение предмета «Баскетбол» направлено на достижение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных качеств: скоростно – силовых, координационных, скоростных, гибкости, специфических специальных качеств.
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта
- освоение знаний об Олимпийских играх древности, Возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств
- обучение навыкам и умениям физически – оздоровительной деятельности - формирование правильной осанки и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельная организация занятий упражнениями
- воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности) норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- помощь и содействие обучающимся в освоении видов физкультурно-спортивного комплекса ГТО (теоретическая и практическая помощь в решение основных задач)

Структура учебного материала представлена следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»
- «Способы двигательной и физкультурной деятельности»
- «Физическое совершенствование»

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

Раздел **«Способы двигательной (физической) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятия физическими упражнениями, играми, игровыми видами спорта.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, скоростных и координационных качеств, гибкости). Такое изложение материала позволяет педагогу отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей занимающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия спортивными играми и физическими упражнениями (домашние занятия).

Для формирования знаний, умений и навыков используются следующие **методы обучения:**

Объяснительно-иллюстративные методы:

-словесный (объяснение, описание, разбор, инструктирование, комментирование и замечание, распоряжения, команды, указания);

-наглядные: непосредственные (демонстрация), опосредованные (учебники, видео, рисунки), направленного прочувственного двигательного действия (помощь преподавателя, выполнения в замедленном темпе), срочной информации.

-упражнения: целостный (целостно-конструктивный), расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия.

Проблемные:

-частично-поисковый

-метод проекта.

Для формирования качеств личности использую следующие **методы воспитания:**

- традиционно принятые (убеждение, поощрение, принуждение, пример);
- инновационно – деятельностные (алгоритмизация, проектирование);
- неформально – личностные (пример личностно - значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, близких);
- рефлексивные (индивидуальные переживания, самоанализ)

Для формирования физических качеств использую следующие

методы двигательной деятельности:

- стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартного-повторного)
- переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного-интервального, кругового)
- игровой
- соревновательный.

Используются следующие **формы организации:**

1. Фронтальная
2. Групповая
3. Индивидуальная
4. Круговая тренировка.

в большей степени – групповая и индивидуальная формы, в меньшей – фронтальная.

Типы занятий:

- занятие с образовательно-познавательной направленностью
- занятие с образовательно-обучающей направленностью
- занятие с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими занимающимися (самоконтроль) и педагогом (тренером).
- Оперативный; проводится педагогом (тренером) при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы (с учётом возраста занимающихся).
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям спортивными играми и физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание занимающихся. Оценивание предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года, занимающиеся в группе, сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Критерии контроля:

Оценивание:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
2. По технике владения двигательными действиями.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Методика оценки по физической подготовке

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по игровому виду спорта «Баскетбол». Градация положительной оценки («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «Отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «Хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог (тренер). Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или отдельные участники в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «Отлично» - занимающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений. При этом занимающийся может самостоятельно организовать место

занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «Хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности.

Оценка «Удовлетворительно» - занимающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или элементов; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части тренировочного занятия.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БАСКЕТБОЛ».

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ баскетбола отведено 57 часов, на вариативную часть – 45 часов. Программа состоит из трех разделов: теоретической части «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и практической части «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых занятиях 8–10 минут. Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала: «ОФП - общая физическая подготовка», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые занятия.

Структура учебного материала представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной и физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел **«Знания о физической культуре»** включает в себя такие учебные темы как: олимпийские игры древности; возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения; физическое воспитание человека; физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья; развитием физических качеств, режим дня; его основное содержание и правила планирования, закаливание организма; правила безопасности и гигиенические требования; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел **«Способы двигательной (физической) деятельности»** включает в себя такие учебные темы как: подготовка к занятиям физической культурой; выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки; физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен; самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта:

Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование скоростно-силовых, координационных качеств, общей выносливости, силы.

Легкая атлетика. Беговые упражнения и задания. Прыжковые упражнения и задания.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Тема «*Прикладно-ориентированные упражнения*» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*», включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Общефизическая подготовка.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа на учебную группу (3 учебные группы), из расчета 3 часа в неделю. Вместе с тем, чтобы у педагога дополнительного образования (тренера) были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение объема учебного времени в количестве 45 часов от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Результаты освоения содержания предмета «Баскетбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать занимающиеся по завершении обучения.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком. Результаты освоения программного материала по предмету «Баскетбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения игрового вида «Баскетбол».

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Баскетбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности занятий баскетболом, физическими упражнениями и физической культурой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения тренировочных занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры (познавательное УУД):

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья (регулятивное УУД);
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (коммуникативное УУД);

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий (личностное УУД);
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места

занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры (культурное и эстетическое УУД):

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры (регулятивное УУД):

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортом, спортивными играми, физическими упражнениями и физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «БАСКЕТБОЛ» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Знаний о физической культуре.	В процессе занятия
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе занятия
3	Физическое совершенствование	
	Баскетбол	57
	Общая физическая подготовка	12
	Специальная подготовка	
	- техническая	10
	- тактическая	10
	- индивидуальная (командная)	8
	Кроссовая подготовка	5
	Всего часов	102

Знания о физической культуре (в процессе занятия).

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной деятельности **(в процессе занятия).**

Организация и проведение занятий баскетболом. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию педагога (тренера) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (57 ч.).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Общая физическая подготовка (12 ч.).

Кроссовая подготовка (5 ч.).

Бег с ускорением. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Развитие выносливости.

Специальная подготовка (28 ч.).

Техническая (10 ч.) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Тактическая (10 ч.) Тактические командные (индивидуальные) действия игроков в нападении, защите. Розыгрыш мяча, взаимодействия игроков (партнёров) по команде.

Индивидуальная (командная) (8 ч.) Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько занимающихся.

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре, баскетболу	Д
1.4	Учебник по физической культуре, баскетболу	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по баскетболу, физической культуре для учителей, педагогических работников	Д
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «баскетбол»	Д
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.2	Стенка гимнастическая	Г
4.3	Скамейки гимнастические	Г
4.4	Перекладина гимнастическая пристенная	Д
4.5	Канат для лазания	Д
4.6	Обручи гимнастические	Г
4.7	Комплект матов гимнастических	Г
4.8	Аптечка медицинская	Д
4.9	Стол для настольного тенниса	Д
4.10	Комплект для настольного тенниса	Г
4.11	Мячи футбольные	Г
4.12	Мячи баскетбольные	Г
4.13	Мячи волейбольные	Г
4.14	Сетка волейбольная	Д
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
6	Пришкольный стадион (площадка)	

6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В результате освоения программного материала учебного предмета «баскетбол» обучающиеся по окончании учебного курса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать спортивные занятия баскетболом, физической культурой, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины спортивной игры в баскетбол, физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Уровень физической подготовленности занимающихся

Мальчики 5–6 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	6.3 и больше	6.2	6.1–5.5	5.4-5.1	5.0 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	140 и меньше	141-159	160-180	181-194	195 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+2 и меньше	+3-+5	+6-+8	+9	+10 и больше
Подтягивание (раз)	1	2-3	4-5	-	6 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	7.46 и больше	7.45-6.46	6.45-5.46	5.45-4.47	4.46 и меньше

Мальчики 7–8 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	6.0 и больше	5.9	5.8–5.3	5.2-5.0	4.9 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	150 и меньше	151-169	170-190	191-204	205 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+3 и меньше	+4-+6	+7-+9	10	+11 и больше
Подтягивание (раз)	2	4-5	6-7	8-9	10 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	6.46 и больше	6.45-5.46	5.45-4.46	4.45-3.47	3.46 и меньше

Мальчики 9–11 класс

Физическое упражнение	Низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	5.8 и больше	5.7	5.6–5.3	5.2-4.9	4.8 и меньше
Прыжок в длину с места (см.)	160 и меньше	161-179	180-200	201-214	215 и больше
Наклон вперед из положения стоя (см.)	+4 и меньше	+5-+7	+8+10	11	+12 и больше
Подтягивание (раз)	3	5-6	7-8	9	11 и больше
Бег 1000 м. (мин. сек.)	5.46 и больше	5.45-4.46	4.45-4.16	4.15-3.40	3.39 и меньше

Методические рекомендации

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам.

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.

- 1.Передвижение в защитной стойке приставными шагами левым и правым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед-назад.
- 3.Передвижение в защитной стойке по заданию.
- 4.Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера (зеркальное отражение).
- 5.Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинации из изученных передвижений.
- 6.Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в 2 шага.

- 1.Изучение техники остановки (без мяча): во время ходьбы; бега в медленном, в среднем и быстром темпе (по прямой, с изменением направления).
- 2.Внезапная остановка по сигналу.
- 3.Остановка после ловли мяча.
- 4.Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов.

- 1.Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
- 2.То же, но с мячом.
- 3.Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
- 4.То же, но против активно действующего защитника
- 5.Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

- 1.Передача, ловля мяча. Стоя на месте
- 2.То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
- 3.Передача в сторону на месте.

4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем - в других направлениях.
7. Передача мяча стоящему на месте игроку (партнеру); двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру, двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях.

В программе большое место отводится изучению командных действий в нападении и защите. Командные действия требуют согласованности, коллективных усилий всех игроков команды и направлены на решение одной общей задачи. Желание проявить себя в игре должно быть направлено на взаимопомощь, развивать у занимающихся ответственность за результат командных действий. Желание участвовать в игре, должно служить побудительным мотивом для самостоятельных занятий, в которых ученик совершенствует свою технику игры и физические качества.

Домашнее задание

Комплекс 1: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 2: Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ), специальные упражнения (СУ), КУ (комплексные упражнения) на развитие и совершенствование основных физических качеств (ОФК). Регулярные, систематические, самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 3: ОРУ комплекса утренней зарядки (гимнастики). Активные и регулярные занятия ФУ, ФК, спортом в режиме учебного дня. Занятия ФУ, ФК на свежем воздухе (прогулки, катание на лыжах, коньках).

Комплекс 4: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.