

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023г. № 1

ВЫПИСКА ИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 31.08.2023 г. №213

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 11-13 лет

Составитель:

Протасова С.В.

МО Каменск-Уральский городской округ СО

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от от 31 марта 2022 г. N 678-р ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ ОМС «Управление образования города Каменск - Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;
- Приказ ОМС «Управление образования Каменск –Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав Средней школы № 34;
- Программа дополнительного образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34».

При разработке программы «Баскетбол» была использована примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Составители программы: вице-президент РАО А.А. Кузнецов, академик РАО М.В. Рыжаков, член-корреспондент РАО А.М. Кондаков.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период занятий по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа по спортивной игре баскетбол направлена на содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья занимающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, страны.

Задачи:

Обучающие:

-обучить учащихся игровому виду спорта - баскетболу, правилами игры, технике, тактике, правилами судейства и организации проведения соревнований;

-расширить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на тренировках;

-расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела "баскетбол" и использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

-способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

-расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

-воспитывать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; - формировать умения в организации и судействе спортивной игры "баскетбол".

-воспитывать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

-добиваться дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Данная программа позволяет посредством игры в баскетбол оказывать влияние на физическое воспитание школьников, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм.

Программа по спортивной игре баскетбол предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической, тактической и контрольные тесты.

Основные формы занятий – учебно-тренировочные, игровые, соревнования. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Методы и приемы проведения занятий: беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

В ходе реализации программы используется групповая и индивидуальная работа. Программа предназначена для детей 11-13 лет.

Условия набора.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 12-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть увеличен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в год – 37.

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Основы знаний	1	1	-	Фронтальный опрос
2.	Техническая. 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	1	-	1	Наблюдение Самоконтроль Контрольные испытания по технической подготовке
	2.2 Ловля и передача мяча.	2	-	2	
	2.3 Ведение мяча.	5	-	5	
	2.4 Броски мяча.	5	-	5	
3.	Тактическая. 3.1 Действия игрока в защите.	4	-	4	Наблюдение Контроль Самоконтроль
	3.2 Действия игрока в нападении.	4	-	4	
4.	Физическая. 4.1 Общая подготовка.	5	-	5	Контрольные испытания по физической подготовке Взаимоконтроль
	4.2 Специальная.	2	-	2	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу.	4	-	4	Подведение итогов соревнований
6	Тестирование.	4	-	4	Контрольные испытания
	Итого:	37	1	36	

Содержание программы.

Тема 1. Основы знаний (1 час)

Теория.

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Психологическая подготовка баскетболиста.
5. Соревновательная деятельность баскетболиста.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом
9. Развитие баскетбола в России и за рубежом

Практика. Правила соревнований по баскетболу

Тема 2. Техническая подготовка (13 часов)

Практика 1. Упражнения без мяча.

- 1.1 Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2 Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

-С разной скоростью

-В одном и в разных направлениях.

- 1.3 Передвижение правым – левым боком.
- 1.4 Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5 Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6 Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7 Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8 Повороты на месте.
- 1.9 Повороты в движении.
- 1.10 Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11 Имитация действий атаки против игрока защиты.

1. Ловля и передача мяча.

- 1.1 Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 1.2 Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 1.3 Двумя руками от груди в движении.
- 1.4 Передача одной рукой от плеча.
- 1.5 Передача одной рукой с шагом вперед.
- 1.6 То же после ведения мяча.
- 1.7 Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 1.8 Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 1.9 Передача одной рукой снизу от пола.
- 1.10 То же в движении.
- 1.11 Ловля мяча после полукотскока.
- 1.12 Ловля высоко летящего мяча.
- 1.13 Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 1.14 Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1 На месте.
- 3.2 В движении шагом.
- 3.3 В движении бегом.
- 3.4 То же с изменением направления и скорости.
- 3.5 То же с изменением высоты отскока.
- 3.6 Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7 Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8 Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1 Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2 Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3 Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6 Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7 Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8 Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9 В прыжке одной рукой с места.
- 4.10 Штрафной.
- 4.11 Двумя руками снизу в движении.
- 4.12 Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13 В прыжке со средней дистанции.
- 4.14 В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15 Вырывание мяча.
- 4.16 Выбивание мяча.

Тема 3. Тактическая подготовка (8 часов)

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 4. Физическая подготовка (7 часов)

Практика.

Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного различного диаметра, скалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1 Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2 Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2.3

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

- 2.4 Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 5. Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях.

Тема 6. Тестирование (4 часа)

Выполнение контрольных испытаний.

Планируемые результаты:

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Организационно – педагогические условия реализации программы

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	37
2	Количество учебных дней	220
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	20

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Продолжительность и календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 года.

Дата окончания учебных занятий: 25 мая 2024 года.

Сроки и продолжительность каникул, нерабочих праздничных, выходных дней

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в календарных днях
	Начало	Окончание	
Зимние каникулы	31.12.2023	08.01.2024	9
Летние каникулы	26.05.2024	31.08.2024	98
Праздничные дни	23.02.22, 08.03.22, 01.05.22, 09.05.22		4
Выходные дни	03.09.23, 10.09.23, 17.09.23, 24.09.23, 01.10.23, 08.10.23, 15.10.23, 22.10.23, 12.11.23, 19.11.23, 26.11.23, 03.12.23, 10.12.23, 17.12.23, 24.12.23, 14.01.24, 21.01.24, 28.01.24, 04.02.24, 11.02.24, 18.02.24, 25.02.24, 03.03.24, 10.03.24, 17.03.24, 07.04.24, 14.04.24, 21.04.24, 28.04.24, 29.04.24, 30.04.24, 05.05.24, 10.05.24, 12.05.24, 19.05.24		35

Тематическое планирование

№ п/п	Количество часов	Темы занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 час	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. История развития баскетбола.	Командная	Спортивный зал	Фронтальный опрос
2.	1 час	ОРУ с мячами. Упражнения в жонглировании мячом. Бег с ускорением.	Командная индивидуальная	Спортивный зал	наблюдение
3.	1 час	Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно. Тестирование - Штрафной бросок (из 10 бросков).	Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение контрольных испытаний
4.	1 час	Тестирование - Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.). Тестирование - Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). Тестирование - Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение контрольных испытаний
5.	1 час	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски после ведения.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Самоконтроль Наблюдение

		Игра по упрощенным правилам баскетбола.			
6.	1 час	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Игра по упрощенным правилам.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
7.	1 час	Совершенствование техники передвижений и остановок двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
8.	1 час	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
9.	1 час	Бег с ускорением. Передачи мяча в движении с атакой на кольцо. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Соревнование
10.	1 час	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Соревнование
11.	1 час	Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски в кольцо сериями 3х2.	Индивидуальная Парная	Спортивный зал	Соревнование
12.	1 час	ОФП. Упражнения с мячами. Ведение	Индивидуальная Парная	Спортивный зал	Соревнование

		мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Групповая		
13.	1 час	ОФП. Упражнения с мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Соревнование
14.	1 час	ОФП. Упражнения с мячами. Броски мяча после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Соревнование
15.	1 час	ОРУ с мячами. Ведение мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Броски с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Спортивный зал	Соревнование
16.	1 час	ОРУ с мячами. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Парная	Спортивный зал	Соревнование
17.	1 час	ОФП. Перехват мяча. Двусторонняя игра.	Парная Командная	Спортивный зал	Соревнование
18.	1 час	Районные игры.	Командная	Спортивный зал	Результат соревнований
19.	1 час	Районные игры.	Командная	Спортивный зал	Результат соревнований
20.	1 час	Разбор ошибок. Броски мяча. ОФП. СФП. Техника защиты. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Командная	Спортивный зал	Наблюдение
21.	1 час	ОФП. СФП.	Индивидуальная	Спортивный	Наблюдение

		Позиционное нападение и личная защита. Двусторонняя игра.	Парная командная	зал	
22.	1 час	ОФП. СФП. Нападение быстрым прорывом (3:2). Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Наблюдение
23.	1 час	ОФП. СФП. Взаимодействие 3 игроков (тройка, малая восьмерка).	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Наблюдение
24.	1 час	СФП. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Наблюдение
25.	1 час	ОФП. Тактика владения мячом. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Наблюдение
26.	1 час	ОФП. Тактика владения мячом. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Наблюдение
27.	1 час	ОРУ с мячами. Борьба за мяч после отскока от щита. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
28.	1 час	ОРУ с мячами. Бросок мяча в прыжке без сопротивления. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
29.	1 час	ОФП. СФП. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
30.	1 час	ОФП. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
31.	1 час	Упражнения с мячами. Передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.

		Двусторонняя игра.			
32.	1 час	Районные игры.	Командная	Спортивный зал	Результат соревнований
33.	1 час	Районные игры.	Командная	Спортивный зал	Результат соревнований
34.	1 час	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча после ведения, после ловли с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке с активным взаимодействием защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Соблюдение правил игры
35.	1 час	ОФП. СФП. Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Спортивный зал	Соблюдение правил игры
36.	1 час	Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно. Тестирование - штрафной бросок (из 10 бросков).	Индивидуальная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.
37.	1 час	Тестирование - Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.). Тестирование - бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	Индивидуальная	Спортивный зал	Практическое выполнение заданий.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Способы проверки освоения образовательной программы:

повседневное систематическое наблюдение; участие в спортивных праздниках, конкурсах; участие в товарищеских встречах и соревнованиях, матчевые встречи.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: помимо улучшения показаний физической подготовленности, учащиеся должны приобрести навыки командных игр, знать и выполнять правила игр и соревнований, начальные навыки судейства и провести определенное количество соревнований, где должны показать полученные знания, умения и навыки игры в баскетбол.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольное тестирование проводится два раза в год (в начале и в конце учебного года)

Контрольные тесты.

№п/п	Тесты	Класс	уровень					
			высокий		достаточный		низкий	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно.	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.)	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков).	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча(из 10 попыток)	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17

Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

-Журналы и справочники, методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) видеоаппаратура, электронные носители.

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. История развития баскетбола.	Групповая	Словесный, беседа Объяснение.	Метод.лит-ра	Фронтальный опрос
2.	ОРУ с мячами. Упражнения в жонглировании мячом. Бег с ускорением.	Командная индивидуальная	Объяснение Метод упражнения	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы	Самоанализ Анализ упражнений
3.	Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно. Тестирование - Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). Тестирование - Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за	Индивидуальная	Выполнение контрольных нормативов	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Результат выполнения контрольного норматива

	30 сек. (кол-во раз)				
4.	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое занятие	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Анализ упражнений Текущий контроль
5.	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое занятие	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Анализ упражнений Текущий контроль
6.	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски после ведения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое занятие	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Анализ упражнений Текущий контроль
7.	Совершенствование техники передвижений и остановок двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи	Текущий контроль Самоконтроль, самоанализ
8.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи	Текущий контроль Самоконтроль, самоанализ
9.	Бег с ускорением. Передачи мяча в движении с атакой на кольцо. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи	Текущий контроль Выполнение упражнений, самоанализ

10.	Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи	Текущий контроль Выполнение упражнений, самоанализ
11.	Бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски в кольцо сериями 3x2.	Индивидуальная Парная	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи	Текущий контроль Самоконтроль (ЧСС) самоанализ
12.	ОФП. Упражнения с мячами. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные, набивные, скакалки	Текущий контроль Самоконтроль (ЧСС) самоанализ Соблюдение правил в игре
13.	ОФП. Упражнения с мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные, набивные, скакалки	Текущий контроль Самоконтроль (ЧСС) самоанализ Соблюдение правил в игре
14.	ОФП. Упражнения с мячами. Броски мяча после ведения, после ловли без сопротивления защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные, шведская стенка, наклонная скамейка	Текущий контроль Самоконтроль (ЧСС) самоанализ Соблюдение правил в игре
15.	ОРУ с мячами. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча после ведения, ловли с пассивным взаимодействием. Двусторонняя игра	Индивидуальная Парная Групповая	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные, шведская стенка, наклонная скамейка	Текущий контроль Самоконтроль (ЧСС) самоанализ Соблюдение правил в игре
16.	ОРУ с мячами. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Парная	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные	Текущий Выполнение упражнений

17.	ОФП. Перехват мяча. Двусторонняя игра.	Парная Командная	Практическое Метод упражнения	Спортивный инвентарь – мячи баскетбольные, гимнастические маты	Текущий Соблюдение правил в игре
18.	Районные игры.	Командная	Практическое	Баскетбольные мячи	Соблюдение правил игры
19.	Районные игры.	Командная	Практическое	Баскетбольные мячи	Соблюдение правил игры
20.	Разбор ошибок. ОФП. СФП. Техника защиты. Броски мяча. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Объяснение, метод упражнений	Баскетбольные мячи гимнастические маты, гантели	Соблюдение правил игры
21.	ОФП. СФП. Позиционное нападение и личная защита. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гимнастические маты, гантели	Соблюдение правил игры
22.	ОФП. СФП. Нападение быстрым прорывом (3:2). Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гимнастические маты, гантели, штанга	Соблюдение правил игры
23.	ОФП. СФП. Взаимодействие 3 игроков (тройка, малая восьмерка).	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гимнастические маты, гантели, штанга	Соблюдение правил игры
24.	СФП. Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гимнастические маты, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры
25.	ОФП. Тактика владения мячом. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры
26.	ОФП. Тактика владения мячом. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры
27.	ОРУ с мячами. Борьба за мяч после отскока от щита. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры

28.	ОРУ с мячами. Бросок мяча в прыжке без сопротивления. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры
29.	ОФП. СФП. Быстрый прорыв. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, штанга, гимнастическая скамейка	Соблюдение правил игры
30.	ОФП. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, подвесная перекладина	Соблюдение правил игры
31.	Упражнения с мячами. Передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, подвесная перекладина	Соблюдение правил игры
32.	Районные игры.	Командная	Практическое	Баскетбольные мячи	Соблюдение правил игры
33.	Районные игры.	Командная	Практическое	Баскетбольные мячи	Соблюдение правил игры
34.	Разбор ошибок. ОФП. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча после ведения, после ловли с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке с активным взаимодействием защитника. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, подвесная перекладина, гимнастические маты	Соблюдение правил игры
35.	ОФП. СФП. Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Двусторонняя игра.	Индивидуальная Парная командная	Метод упражнения	Баскетбольные мячи, гантели, подвесная перекладина, гимнастические маты	Соблюдение правил игры
36.	Тестирование - Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м туда и обратно.	Индивидуальная	Выполнение контрольных нормативов	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Результат выполнения контрольного норматива

	Тестирование - штрафной бросок (из 10 бросков).				
37.	Тестирование - Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек). Тестирование - бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	Индивидуальная	Выполнение контрольных нормативов	Спортивный инвентарь – баскетбольные мячи, конусы, секундомер	Результат выполнения контрольного норматива

Список литературы:

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры с базовым образованием без требований к стажу и квалификационной категории.